

मुद्रक और प्रकाशक  
जीवणजी डायाभाजी देसाजी  
नवजीवन मुद्रणालय, कालुपुर, अहमदाबाद

पहली बार : २१००

दूसरी बार : ३०००

## हिन्दी संस्करणके बारेमें

गुजरातीमें 'मरुकुंज' के दो संस्करण निकल चुके हैं। अब तीसरा संस्करण निकालनेका समय आ पहुँचा है। दूसरा संस्करण पहलेकी नकल ही था। तीसरे संस्करणमें मूल विषय कायम रखनेका निश्चय किया है। सिर्फ़ दो पूर्तियाँ निकाल डाली हैं और 'शस्त्रक्रिया' पर अेक नयी पूर्ति लिखी है। यह हिन्दी अनुवाद गुजरातीके तीसरे निर्धारित संस्करणका है।

राजरोगकी परिचयमें वर्षों हुअे, 'आहार-विहार-योग' अनिवायं प्रतीत हुआ है। इसमें शस्त्रक्रियाका अेक महत्त्वका तत्त्व बढ गया है। इसके बारेमें नयी पूर्तिमें थोड़ेमें लिखा है। अिम पूर्तिको भी मेरे मित्र डॉ० जीवराज महेता देख चुके हैं।

बम्बयी,

मथुरादास त्रिफमजी

२५-५-४५

## पुस्तकके विषयमें

जब मुझे राजरोग यानी क्षयकी विलक्षण बीमारी लगी और जिस बीमारीके सिलसिलेमें अेक असें तक पंचगनी रहना पड़ा, तो वहाँ रहते हुअे राजरोगके अनेक रोगियोंसे जान-पहचान हुअी और जिस रोग पर लिखी गअी पुस्तकें भी पढ़नेको मिलीं । जिस परसे मनमें यह विचार आया कि जिस विषयका सामान्य और अुपयोगी ज्ञान सरल गुजरातीमें लिख डाला जाय तो अच्छा हो । पंचगनीके डॉ० अेस० वी० वकीलने मेरी जिस अिच्छाका पोषण किया और अपने पासकी क्षय-सम्बन्धी अनेक पुस्तकोंका अुपयोग मुझे निःसंकोच भावसे करने दिया । जिस तरह अुन्होंने मेरी वड़ी मदद की और मेरी वाचन-लेखन-सम्बन्धी अिच्छाको आसानीसे तृप्त होने दिया । मेरा वाचन व लेखन पंचगनीमें ही सन् १९२८ के मध्यमें समाप्त हुआ । मेरा यह निबन्ध किती पुस्तकका भाषान्तर नहीं है — अपने निजके वाचन, अनुभव और निरीक्षणका परिणाम है ।

पुस्तककी हस्तलिपि तैयार होने पर मने अपनी बीमारीके दिनोके मित्र और मार्गदर्शक डॉक्टर जीवराज महेतासे प्रार्थना की कि वे अेक बार पुस्तकको देख जायँ, अुस पर अपनी राय दें और यदि वह छपाने लायक मालूम हो, तो अुसके लिअे प्रस्तावना भी लिख दें । डॉ० महेताने मेरी प्रार्थना मंजूर की । निबन्ध अुन्हें पसन्द आया । और जब अुन्होंने अिसे छपवानेकी सलाह दी तो मुझे भी अिसे प्रकाशित करवानेकी अिम्मत हुअी ।

## परिचय

कहा जा सकता है कि गुजराती भाषामें वैज्ञानिक विषयों पर जिनी-गिनी किताबें ही हैं । स्वास्थ्य-सम्बन्धी नियमों पर अंग्रेजीमें और युरोपकी दूसरी भाषाओंमें आम जनताके लिये जैसी सुन्दर पुस्तकें निकली हैं, वैसी पुस्तकें भी हमारे यहाँ कम ही हैं । आजसे ठीक दस साल पहले, जब बीमारीके कारण मुझे अपना बहुतेरा वक्त आराममें बिताना पड़ा था, गांधीजीने मुझे सुझाया था कि मैं जनताके लिये जिस तरहकी जानकारी देनेवाली कुछ पुस्तिकाओं तैयार करूँ । गांधीजीको यह देखकर बड़ा रंज होता था कि हमारे देशमें लोग जहाँ-तहाँ थकते हैं, जो चाहे खाते हैं, अपने घरका कूड़ा-करकट बाहर निकाल कर दूसरोंके आँगनमें डाल देते हैं, गाँवके बीचोंबीच घूरे वगैरा रखते हैं । हमारी ये निजी और सामाजिक गन्दी आदतें मुझे बहुत अखरती थीं । वे चाहते थे कि मैं लोगोंके लिये कुछ ऐसा साहित्य लिखूँ जिससे मुझे जीवनमें नियमितता, खुली हवा, कसरत वगैराके फ़ायदोंका पता चले और मुझे अच्छी रहन-सहनके कायदे मालूम हों । लेकिन कभी कारणोंसे, और खासकर गुजराती भाषामें आसानीसे न लिख सकनेकी अपनी कमजोरीके कारण, मैं जिस कामको हाथमें न ले सका । जिस पुस्तकके लेखक भाभी मथुरादासजीको धुन्यवाद है कि मुझेने मेरी तरह बीमार पड़ने पर अपने अनिवार्य आरामका उपयोग भेक ऐसी उत्तम पुस्तकके लिखनेमें किया, जो गुजराती जनताका क्षयरोगका अच्छा परिचय करानेवाली है और आरोग्यके नियमोंकी जानकारीसे भरी है ।

यह देशका बड़ा दुर्दैव है कि पिछले ४० सालोंमें हिन्दुस्तानके सभी हिस्सोंमें क्षयका बहुत ही फैलाव हुआ है । काठियावाड़ जैसे प्रांतके छोटे-छोटे गाँवोंमें भी, जो पहले अपनी अच्छी आबोहवाके लिये मशहूर

थे और जहाँ बड़े शहरोंके लोग हवा बदलने जाया करते थे, आज क्षयका बढ़ा जोर है। जिस तेज़ीसे यह बीमारी देशमें फैल रही है, उसके अनेक कारण हैं। खास कारणोंमें एक कारण हमारी दिन-ब-दिन चढ़नेवाली शरीवी है। गाँवोंसे हर साल अितना अनाज बाहर चला जाता है कि गाँववालोके लिअे खानेको काफी नहीं रहता। जिघर देशमें अेकके बाद अेक अितने अकाल पडे हैं कि अुनकी वजहसे ढोरोंकी हालत बेहद खराब हो गयी है—दूध, दही और घी, जो पहले सस्ते, अच्छे और काफी मिक्दारमें मिलते थे, शरीवोंके लिअे भी सुलभ थे, आज सिर्फ अमीरोंकी पहुँचकी चीज़ बन गये हैं। जिस तरह पर्याप्त पौष्टिक खुराकके अभावमें आज क्षयसे लड़नेकी लोगोंकी ताकत कम हो गयी है।

हमारे देशवासियोंकी कमी गन्धी आदतोंके कारण भी देशमें क्षयका जोर बढ़ रहा है; जैसे, हमारे यहाँ लोगोंमें जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदत है। क्षयके बीमारके बलगममें क्षयके हजारों कीटाणु होते हैं। जब यह बलगम सूख जाता है, तो जिसके रजकण धूलमें मिलकर हवाके साथ अुडते हैं, और वह हवा आस-पासके रहनेवालोंकी साँसके जरिये अुनके फेफड़ोंमें पहुँचती है। क्षयके कीटाणुओवाले ये रजकण फेफड़ेमें रह जाते हैं और बीमारी पैदा करत हैं। क्षयके बीमारके आसपास रहनेवाले लोगोंमें, जिनकी तन्दुरुस्ती खास तौर पर कमज़ोर होती है, वे जल्दी ही जिस रोगके शिकार हो जाते हैं। जब कोअी आदमी क्षयरोगसे चीमार पड़ता है, तो अुसके परिवारमें या नज़दीकके सगे-सम्बन्धियोंमें भी कमी-कमी यह रोग कुछ लोगोंको सनाता है। जिसकी खास वजह यह है कि क्षयके बीमारके बलगमका काफी बन्दोवस्त नहीं हो पाता। धनवानोंको पौष्टिक खुराककी कोअी कमी नहीं रहती, फिर भी अनेक धनी परिवारोंमें क्षयके बीमार पाये जाते हैं। जिसका अेक कारण यह हो सकता है कि अुनके नाँकरोंमें से किसीको यह रोग हुआ हो और अुसकी जहाँ-तहाँ थूकनेकी आदतके कारण दूसरोंको अुसके रोगकी छूत लग

गमी हो । दूसरे, अमीरोंकी रहन-सहन अरुसर अनियमित होता है, जिसकी वजहसे वे इस रोगके शिकार हो जाते हैं । मसलन्, सुनमें शराब वगैरा पीनेकी लतें होती हैं और जिन्द्रियोंकी लगाम भी ढीली रहती है । अतः क्षयके बीमारके बलगमका जितना बन्दोबस्त किया जायगा, उतना ही यह रोग फैलनेसे रूकेगा । जिसलिअे इस रोगके रोगीको और उसके रिस्तेदारोंको यह जान लेना चाहिये कि बलगमको ठिकाने कैसे लगाया जाय । भाभी मथुरादासजीने इस बारेमें इस पुस्तकके अन्दर कभी अपुयोगी सुझाव पेश किये हैं, जो हर आदमीके लिअे जानने लायक हैं । यहाँ यह लिख देना जरूरी मालूम होता है कि यों तो क्षयरोगके कीटाणु बहुतेरे लोगोंके अन्दर घुस जाते हैं, लेकिन जहाँ तन्दुरुस्तीका ठीक-ठीक खयाल रखा जाता है और बक़तसर आराम कर लिया जाता है, वहाँ बहुतोंको यह रोग नहीं सताता । लेकिन जहाँ स्वास्थ्यका पूरा खयाल नहीं रखा जाता, वहाँ इस रोगके लक्षण प्रकट होने लगते हैं ।

पश्चिमी देशोंमें लोग क्षयरोगके बारेमें काफी जानने लगे हैं । नतीजा जिसका यह हुआ है कि वहाँ इस रोगकी शिकायत दिन-ब-दिन कम होती जा रही है । अुधरके मुल्कोंमें इस बीमारीका मुकाबला करनेके लिअे जगह-जगह सेनेटोरियम बने हैं । बड़े-बड़े शहरोंमें क्षयको मिटानेवाले मण्डल — अेण्टी टयुबरक्युलोसिस लीगज — क्रायम हुअे हैं । ये मण्डल बहुत अच्छा काम करते हैं । ये इस रोगके सम्बन्धकी जानकारी देनेवाली पत्रिकाअे छपाकर अुनका प्रचार करते हैं । अगर क्षयका कोअी बीमार गरीब हुआ, तो ये न सिर्फ मुफ्तमें या कम खर्चमें अुसका अिलाज ही करवा देते हैं, बल्कि अगर सारे परिवारमें वही अेक कमानेवाला हुआ, तो अुसके कुटुम्बियोंकी आर्थिक सहायता भी करते हैं । इस खयालसे कि अेक बार अच्छा होनेके बाद बीमार फिर रोगका शिकार न हो, ये मण्डल अुसे अुसके लायक कोअी न कोअी धन्धा सिखा देते हैं और अुसके लिअे आमदनीका भी कोअी जरिया पैदा कर देते हैं । अगर

हमारे देशमें भी ऐसी सस्थाओं कायम हों और वे किसी ढंग पर काम करें, तो यहाँ भी यह बीमारी जड़से खतम हो सकती है ।

अस बीमारीका अिलाज जितना ही जल्दी होता है, उसकी सार-सँभालमें अतनी ही आसानी होती है । अस रोगको पहचाननेके तरीके दिन-ब-दिन आसान बनते जा रहे हैं । आम तौर पर क्षयका नाम सुनते ही बीमारका और उसके रिश्तेदारोंका दिल दहल अठंता है । लेकिन सच तो यह है कि अगर शुरूसे मरीज़की ठीक-ठीक सार-सँभाल की जाय, तो यह बीमारी असाध्य नहीं रहती । मगर, जब लापरवाहीकी वजहसे या दूसरे कारणोंसे रोगीकी सेवा-शुश्रूषा ठीक-ठीक नहीं हो पाती, तो रोग जड़ जमा बैठता है और फिर उसके पंजेसे छूटना मुश्किल हो जाता है । यह मर्ज़ अितना खतरनाक सिर्फ़ उसीलिये माना गया है कि हम समय रहते उसका अिलाज नहीं करते । उसके घातक होनेका यह अेक बड़ा कारण है । अस रोगका अिलाज करनेमें जितनी जल्दी की जायगी, अतनी ही उसकी भयंकरता भी घटेगी । अस पुस्तकमें भाभी मयुरादासजीने अस बीमारीके आरम्भिक लक्षणोंका जिक्र करके कभी अुपयोगी सूचनाये दी हैं, जो आम जनताके लिये अवश्य ही अुपयोगी साबित होंगी । अगर अिन सूचनाओं पर अमल किया गया, तो अस रोगके अनेक रोगियोंको स्वस्थ बनाना आसान हो जायगा ।

अस पुस्तकमें लेखकने यह बताया है कि रोगके लक्षण प्रकट होनेके बाद रोगीको क्या-क्या करना चाहिये और कैसी खबरदारी रखनी चाहिये । लेखकने यह भी कहा है कि शारीरिक श्रमकी तरह मानसिक श्रमसे भी रोगीको कष्ट होता है । आम तौर पर लोगोंको मानसिक श्रमसे होनेवाले नुकसानका बहुत कम खयाल रहता है ।

असके सिवा, पुस्तकमें यह भी बताया है कि आज नयेसे नये तरीकोंसे अस बीमारीका अिलाज करनेवाले सेनेटोरियम कहाँ-कहाँ हैं । पुस्तकमें अिनके सम्बन्धमें जो जानकारी दी गयी है, वह भी रोगियोंके लिये बहुत अुपयोगी साबित होगी ।

भाभी मथुरादासजीने जिस पुस्तकके लिखनमें बहुत ही मेहनत की है । सुन्होंने जिस बीमारीकी चर्चा करनेवाली पुस्तककोका अध्ययन तो किया ही है, लेकिन जिसके सिवा, क्षयरोगके रोगियों और डॉक्टरोंसे भी सुन्होंने जिस विषयकी बहुतेरी उपयोगी जानकारी प्राप्त की है । जिस सारी सामग्रीके अलावा अपने निजी अनुभवका बड़े अच्छे ढंगसे उपयोग करके चार सालकी अनिवार्य विश्रान्तिके फल-स्वरूप जिस पुस्तकको तैयार कर सुन्होंने गुजरातकी जो सेवा की है, उसके लिये गुजरातको उनका आभार मानना चाहिये ।

वम्बई,

जीवराज नारायण महेता

४-५-१९३०



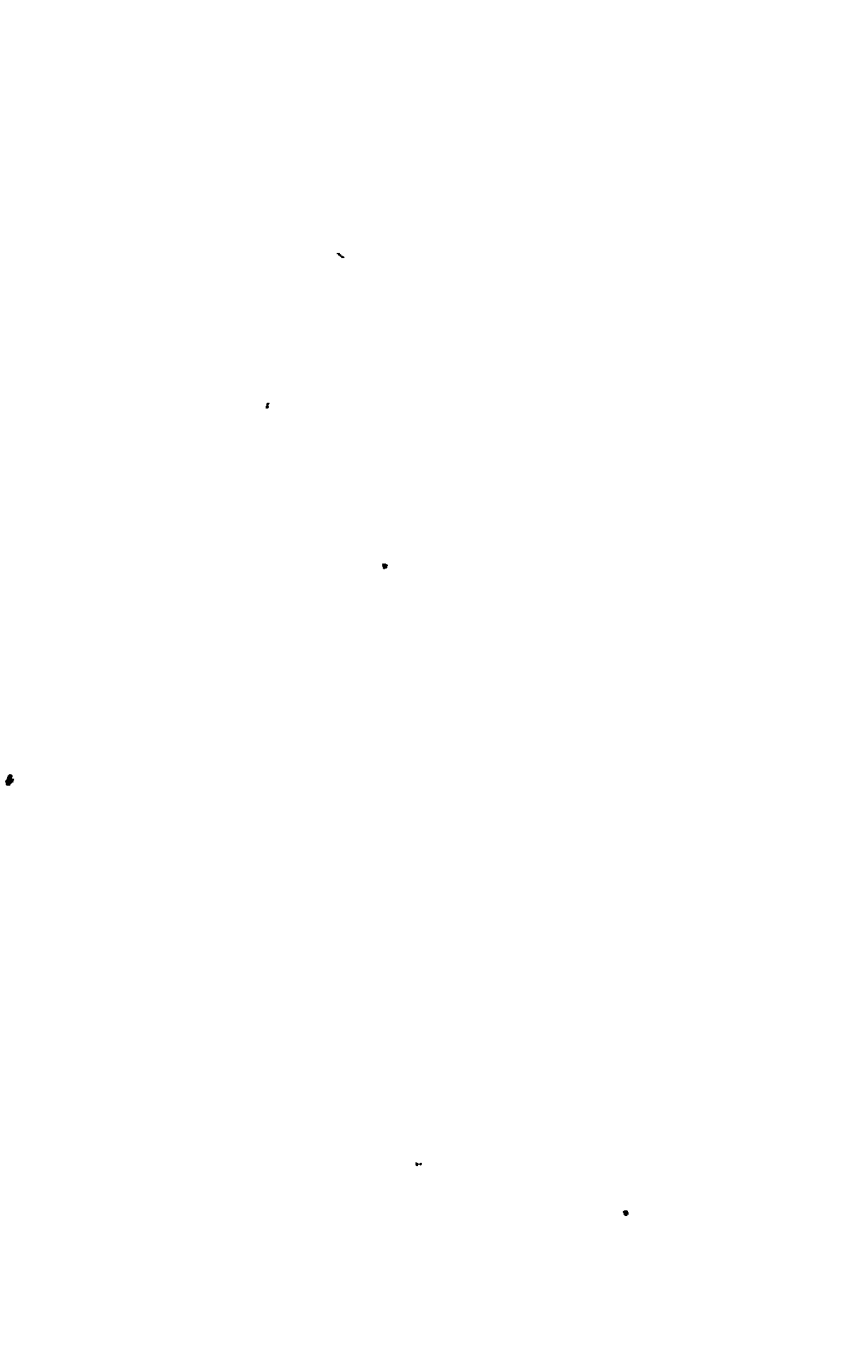


# सूची

हिन्दी संस्करणके बारेमें	३
पुस्तकके विषयमें	४
परिचय	५
१. अुद्देश्य	३
२. चेतनरज और क्षय	५
३. क्षयके अुत्पादक कारण	९
४. क्षयके प्रकार	१३
५. क्षयके लक्षण	१५
६. क्षयका स्वल्प	२०
७. क्षयकी चिकित्सा	२४
८. संस्था और घर	२८
९. प्रदेश	३१
१०. आराम	३५
११. ताजी हवा	४१
१२. प्रकाश	५१
१३. आहार	५४
१४. वस्त्र	६३
१५. ज्वर	६५
१६. नाडी और श्वासोच्छ्वास	७३
१७. शोष या क्षीणता	७५
१८. क्षयके अन्य लक्षण	७९
१९. सफाई	८९
२०. औषधि और अन्य अुपचार	९३
२१. युक्त श्रम	९६
२२. निवृत्तिमें प्रवृत्ति	१०३

२३. नियमनिष्ठा	
२४. मनोदशा	१०८
२५. हितैषी	१११
२६. अपचारमें समयका स्थान	११४
२७. अत्तरजीवन	११७
२८. रतिदान	११९
२९. रोकथाम	१२४
३०. पूर्णाहुति	१२७
३१. नात्मानमवसादयेत्	१३१
पूर्ति	१३३
शस्त्रक्रिया	१३५

मरुकुंज



## अुदेश्य

प्रकृतिका नियम तो यह मालूम होता है कि मनुष्य अपने जीवनका आरम्भ नीरांग दशामे करे । पैदा होते ही तन्दुरुस्तीका खयाल रखनेकी जिम्मेदारी मनुष्यके सिर आ पडती है । अिस कामने मनुष्य जिस हद तक असफल रहता है, उसी हद तक वह बीमारीका शिकार बनता है । दूसरे शब्दोंमें, सब तरहके रोगोंकी पूरी-पूरी रूकावटमे ही तन्दुरुस्तीकी हिफाजत होती है । लेकिन अनगिनत आदमी ऐसे हैं, जो कभी तरहकी अपनी और पराधी मजबूरियोंके कारण अिस आदशे स्थितिसे वंचित रह जाते हैं ।

शरीरमे जो अनेक रोग बार-बार पैदा हाते हैं, उनमे राजरोग या क्षयरोग सबसे निराला है । यह रोग बहुत पुराने जमानेमे दुनियाकी मध्य जनताके पीछे पड़ा है और आज भी अिसका बडा जोर है ।

राजरोग मनुष्यके तन, मन और धनका शोषण करनेवाला और अेक लम्बे असें तक टिलमे आशा-निराशाकी लहरें पैदा कर आदमीको थकानेवाला रोग साबित हुआ है । अिसका नाम नुनते ही लोगोंकी आँखोंके सामने अंधेरा छा जाता है ।

लेकिन दरअमल हालत मृगजलकी तरह अंकदम निराशाजनक नहीं है । आयुर्वेद या वैद्यकमें अैसा कौंसी रामबाण व चिन्तामणि अुगाय नहीं है, जो अिस रोगको मिटा सके । फिर भी अिसका रोगी हमेशा अभागा ही नहीं माना गया है, न यह रोग सदा सबके लिये जमदूत ही साबित हुआ है । कुछ पास हालतोंमे अिम विचित्र व्याधिकी ज्वालासे छूटकर फिरमे जिन्दगीकी नयी रोशनी देखनेका मौका मिलता

है । कभी आदमी जिस बीमारी पर विजय पाकर फिर दुनियामें अपना काम-धन्धा करते नज़र आते हैं ।

क्षयके अिलाजमें दवाका-अुपयोग बहुत ही कम, नाम-मात्रको ही, होता है; असल चीज 'आहार-विहार' की योजना है । बीमारको अपने लिअे अेक नमी और हितकारी दिनचर्या बना लेनी पड़ती है । बीमारीसे छुटकारा पानेके लिअे स्वावलम्बनकी जितनी जरूरत जिस रोगमें है, उतनी दूसरे किसी रोगमें शायद ही हो ।

चूँकि जिस बीमारीमें अिलाजकी सफलताका सारा दारोमदार रोगीकी भनोवृत्ति और प्रवृत्ति पर रहता है, जिसलिअे रोगीको रोगके स्वरूपसे अनजान रखनेमें उसका नुकसान ही है । जब क्षयके सम्बन्धमें कोभी शंका न रह जाय और रोगका ठीकसे निदान हो जाय, तो रोगीको बड़ी सावधानीके साथ जिसकी सूचना दे देनी चाहिये । चूँकि कुछ हालतोमें जिस रोगका सफल अिलाज हो सकता है, जिसलिअे रोगीको रोगके स्वरूपका ज्ञान कराते समय वास्तविक सान्त्वना भी दी जा सकती है; और अगर कभी रोगके समाचारसे अुसे आघात भी पहुँचता है, तो वह बहुत-कुछ क्षणिक ही होता है । जीवनमें जवरदस्त सदमा पहुँचाने-वाली कभी घटनाअें घट जाती हैं; कुछ समयके लिअे वे मनको मथ डालती हैं और फिर याददास्तका अेक विषय बनकर मनके किसी कोनेमें चुपचाप पड़ी रहती हैं । चोट हमेशा ताजी नहीं रहती । जो रोगी अपनी सच्ची हालतको जानकर अुसे सह नहीं सकता, अुसे अँधेरेमें रखकर भी क्षयसे बचा लेना मुमकिन नहीं होता । यह बहुत जरूरी है कि रोगीको अपने रोगका भान हो और अुससे बचनेके तरीकोंका ठीक ज्ञान हो । बिना जिसके रोगीके जीवन-प्रवाहमें आभी हुमी रुकावट दूर नहीं होती ।

जिस वारेमें फ़ाशुलरकी बात ध्यानमें रखने लायक है :

“ मूर्ख (आदमी) फेफड़ोंके क्षयसे कभी भी मुक्त नहीं होता । साहित्य, विज्ञान या कलाके वारेमें वह भले-ही मूर्ख न हो, अुसके

रोगकी विकृति कैसी भी अवस्थामें क्यों न हो, अथवा रोगके समी लक्षण चाहे जैसे क्यों न हों, अगर वह अपना हित नहीं समझता है, तो उसका नाश निश्चित है। लेकिन अगर रोगी यह जान ले कि उसका सारा भविष्य संकटमें है और फिरसे नीरोग होनेके लिये वह हर तरहका त्याग करे, तो तन्दुरुस्त होनेकी संभावना न रहते हुये भी, उसके लिये आशा रहती है।”

२

## चेतनरज और क्षय

जब सूरजकी किरणें किसी छोटे छेदकी राह घरमें आती हैं, तो कभी-कभी उनके अजेलेमें अनगिनत रजकण अडते नजर आते हैं। ये रजकण सिर्फ़ उसी जगह नहीं होते, बल्कि सारा वातावरण अिनसे भरा रहता है। चूँकि ये बहुत ही सूक्ष्म होते हैं, अिसलिये आम तौर पर दिखायी नहीं पडते और न स्पर्श द्वारा ही जाने जाते हैं। ये रजकण जड अर्थात् निर्जीव होते हैं। ऐसे और अिनसे भी बहुत ही सूक्ष्म—अितने सूक्ष्म कि विना खुदशीन या सूक्ष्मदर्शक यंत्रके खाली आँखों नजर न आनेवाले—भिन्न-भिन्न प्रकारके अनगिनत सजीव चेतनरज सृष्टिमें मौजूद हैं। अग्नेजीमें ये ‘वैक्टेरिया’ कहलाते हैं। ये जमीन, हवा और पानीमें हर जगह कम या ज्यादा तादादमें फैले रहते हैं, ये आदमीके शरीर पर और उसके शरीरके अंदर भी पाये जाते हैं। सृष्टिकी विविध वस्तुओंकी अुत्पत्ति, स्थिति और लयके लिये ये जरूरी हैं। अिनके विना सृष्टिका बहुतेरा व्यवहार रुक सकता है। दूधका दही बनानेमें भी ये सूक्ष्म चेतनरज निमित्त बनते हैं।

चेतनरजके कभी प्रकार ऐसे हैं, जां सूक्ष्मदर्शक यंत्रकी मददसे पहचाने गये हैं। उनमें कुछ ही का सम्बन्ध मनुष्यकी देहमें पैदा होनेवाले



रोगोंके साथ पाया जाता है । जिस रजसे रोग पैदा होते हैं, वह अितनी प्रबल नहीं होती कि हमेशा सब शरीरोंमें रोग पैदा कर सके ।

जिस राज्यका प्रबंध अच्छा होता है, उसमें राज्यके अधिकारियोंकी जानकारीके बिना बाहरका कोई व्यक्ति आ ही नहीं सकता । अगर कोई आ भी घुसे, तो उसे अपने कब्जेमें रखनेका पूरा बन्दोबस्त वहाँ रहता ही है; और अगर कोई लुक-छिपकर रह भी जाय, तो वह राज्यके तेजसे अितना चौधिया जाता है कि कोई गडबड नहीं मचाता और अपने आप अपनी कमजोरी जान जाता है । मनुष्यके शरीरकी रचना भी ऐसी ही है । शरीर किसी भी तरहके विजातीय द्रव्यको अेक क्षणके लिये भी बरदास्त नहीं करता । अेक छोटा-सा काँटा या कंकर भी कहीं चुभ जाता है, तो वह खटक्ता रहता है और उसे बाहर निकालनेकी कोशिश फॉरन शुरू हो जाती है । चेतनरजके लिये भी यही नियम लागू होता है । साँसके साथ जानेवाली हवामें मिलकर अगर कोई रजकण नाककी राह सीधा शरीरमें चला जाता है, अथवा अन्न या जलके साथ या और किसी तरीकेसे अन्दर घुस जाता है, तो शरीरका रक्त और रस उसे नष्ट कर डालते हैं । ये चेतनरज हर रोज मनुष्यके शरीरमें घुसते हैं और रोज शरीरके अंदर अिनका संहार होता रहता है, हालाँकि मनुष्यको अिसका कोई पता नहीं चलता । रात-दिन चलनेवाले अिस संहारके सपाटेमें यदि कोई चेतनरज आनेसे बच जाता है, तो वह शरीरके अंदर बिलकुल निर्बल बनकर पड़ा रहता है । टाइफाइड, मेनिनजाइटिस, डिप्थेरिया, न्यूमोनिया जैसी खतरनाक बीमारियोंसे सम्बन्ध रखनेवाले चेतनरज या कीटाणु कणियोंके शरीरमें पाये जाते हैं; फिर भी वे तन्दुरुस्त और रोगसे बिलकुल अलिप्त पाये गये हैं ।

जब तक शरीरकी जीवनी-शक्ति (vitality) अतिशयता, श्रम, सर्दी, सील, अुपवास, भूख, अनुचित खान-पान, जख्म, चोट और वातावरणमें होनेवाले आकस्मिक हेर-फेर वगैराके कारणसे घटती या कमजोर नहीं पडती, तब तक शरीरके अन्दर रोगोत्पादक कीटाणु न तो प्रबल हो

सकते हैं, न शरीरमें अपना विस्तार बढ़ा सकते हैं और न शरीरको रोगयुक्त बना सकते हैं। “यह तय है कि क्रूरिच-क्रूरिच हर तरह के चेतनरजसे—क्षयके रजसे भी—अलिप्त रहनेकी शक्ति मनुष्यके अंदर काफी मात्रामे पायी जाती है” (रोज और कार्ल्स)। अगर यह अनोखी व्यवस्था न होती, तो चेतनरजकी संख्या और उसकी उत्पादक शक्ति अितनी ज्यादा है कि अब तक मानव-जातिका नाश कमीसे हां चुका होता।

जब कभी किसी न किसी कारणसे मनुष्यकी जीवनी-शक्ति कमजोर हो जाती है और किसी खतरनाक रोगको पैदा करनेवाला कांजी रज शरीरमें घुसकर बढ़ने लगता है, तब वहाँ उसका जोर बढ़ता है और वह बीमारी पैदा करता है। आम तौर पर बीमारी पैदा होनेका यही क्रम है, लेकिन यह क्षय-रजका लागू नहीं होता। क्षयके कीटाणु दूरे रोग-जनक कीटाणुओंके मुकाबले अेक तरहसे कमजोर हांते हैं। उनकी वंशशुद्धि धीमी हांती है और वह लगातार नहीं होती। जब वे शरीरके तंतु तक पहुँचते हैं, तो उनके और तंतुओंके बीच जोरका लडाभी टन जाती है। अगर जिस लडाभीमें रोगके कीटाणुओंका नाश नहीं होता, तो उनके अिर्द-गिर्द कुछ गॉठों या ग्रन्थियों (tubercles=ट्यूबर्कल्स) बन जाती हैं। ऐसी अनेक ग्रन्थियों बनती हैं। वे शरीर पर होनेवाली फुंसियोंके समान होती हैं और उनका विकास भी फुंसियोंके जैसा होता है। लेकिन अिन ग्रन्थियोंका विपाक बहुत ही धीमा होता है, अिनके पकने और नरम पडनेमें बहुत समय लगता है, बरसोंका समय भी लग जाता है। कअियोंके शरीरमें अिनके पकने या नरम पडनेका मौका सारी जिन्दगीमें कमी आता ही नहीं; फलतः न अिनका जहर शरीरके अन्दर फैल पाता है, और न आदमी क्षयरोगमे बीमार पडता है। बहुतांके शरीरमें क्षयकी ग्रन्थियाँ तो होती हैं, लेकिन उनका थोडा भी प्रभाव उनके जीवन पर पडता नजर नहीं आता।

क्षय-ग्रन्थियाँ शरीरके अनेक हिस्सोंमें पैदा होती हैं, लेकिन चास

तौर पर वे फेफड़ोंमें बनती हैं, जिसलिसे क्षयकी चर्चासे विशेषकर फेफड़ोंका क्षय ही सूचित होता है ।

देरीसे हो या जल्दी, क्षय-रज जमते तो प्रायः सभीके शरीरमें हैं, और क्षय-ग्रथियाँ भी बन जाती हैं; फिर भी सबके सब क्षयसे बीमार नहीं होते । क्षय-रजकी छूत बहुतोंको लगती है, लेकिन क्षय 'रोग' बहुत थोड़ोंको होता है । जहाँ 'छूत' है, वहाँ 'रोग' है सो बात नहीं; 'छूत' और 'रोग' पर्यायवाची नहीं हैं — ये दो बिल्कुल अलग चीज़ें हैं । विंगफिल्ड लिखता है: " ध्यान रहे कि क्षयकी छूत सर्वव्यापक है " और " किसीको क्षय-रजकी छूत लगनेका यह मतलब तो हरगिज नहीं होता कि वह आदमी उसी समय क्षयसे पीड़ित भी हो । "

क्षयरोगके सुप्रसिद्ध विशेषज्ञ टुडोका प्रयोग जिस सम्बन्धमें बड़ा अर्थसूचक है । उसने कुछ तन्दुरुस्त खरगोश अिकद्दा किये और हरअेक खरगोशमें अेक ही किस्मकी क्षय-रज बराबर-बराबर तादादमें दाखिल करनेके बाद उनमें से कुछको सीलवाली, अँधेरी और हवा व अुजेलेसे रहित जगहमें बन्द किया; और दूसरे कुछ खरगोशोंको खुली, अुजेलेवाली, हवादार और बिना सीलवाली जगहमें छोड़ दिया । नतीजा यह हुआ कि पहली टुकड़ीवाले खरगोश क्षयसे बीमार पडे और सभी क्षटपट मर गये; दूसरी टुकड़ीवालोंमें से कुछको तो कुछ भी नहीं हुआ और कुछ पर रोगका असर नाममात्रका दिखायी पड़ा । जिस तरह उसने यह साबित कर दिया कि क्षय 'रोग' के अुत्पन्न होनेमें प्रतिकूल परिस्थितिका ही हाथ ज्यादा होता है । अब हम यह सोचेंगे कि किस तरहकी प्रतिकूल परिस्थितिसे मनुष्य-जातिमें क्षयरोग पैदा होता है ।

## क्षयके उत्पादक कारण

पिछले परिच्छेदमें हम यह देख चुके हैं कि क्षयरोगसे सम्बन्ध रखनेवाले चेतनरजके कारण बहुतोंके शरीरमें आगे-पीछे क्षय-ग्रंथियोंका निर्माण होता है, यानी बहुतोंको क्षयकी छूत लगती है, लेकिन वे सब क्षयकी 'बीमारी' के शिकार नहीं होते। क्षयकी 'छूत' और क्षयकी 'बीमारी' ये दो बिलकुल अलग परिस्थितिके सूचक शब्द हैं। क्रोज कहता है कि क्षयकी 'छूत' तो आदमोंकी तकदीरमें लिखी ही है, उसकी चिन्ता करनेकी शायद ही कोअी जरूरत हो।

किसीके शरीरमें क्षयके कीटाणु कब घुसते या पैदा होते हैं, यह सब कैसे होता है, ग्रंथियों कब बनती हैं, वगैरा सबालोका जवाब देना लगभग असम्भव है। ये सारी क्रियाएँ अनजाने हुआ करती हैं— अिन्सानको अिनका पता नहीं चलता। अलग-अलग देशोंमें बरसोंसे अिस बातकी कोशिश चल रही है कि लोगोंको क्षयकी 'छूत' भी न लगे, लेकिन जैसा कि फिशवर्ग कहता है, यह हलचल बिलकुल असफल साबित हुअी है। अिसलिअे अब छूतकां रोकनेके वजाय रोगको पैदा होनेसे रोकनेकी ओर ज्यादा ध्यान दिया जाता है। मनुष्यके शरीरमें अनेक तरहकी क्रियाएँ पल-पलमें होती रहती हैं, लेकिन मनुष्य अुनकी चिन्ता शायद ही कमी करता है। अिनमें से कअी क्रियाओंका तो अुत्ते खयाल तक नहीं रहता। मनुष्यकी अेकमात्र अिच्छा यही रहती है कि अुसके शरीरमें कोअी बीमारी पैदा न हो।

क्षयरजकी छूत लगनेका मतलब होता है, शरीरके अन्दर क्षय-ग्रंथियोंका अुत्पन्न होना; लेकिन ग्रंथियोंके रहते हुअे भी रोग पैदा नहीं होता। जब ये गोटें नरम पड़ती हैं और अिनके अन्दरका जहर शरीरमें

फैलता है, तभी क्षयरोग पैदा होने लगता है। गाँठोंके नरम होनेका मतलब है, रोगका जन्म होना। दूसरे शब्दोंमें, जिन कारणोंसे ये गाँठें नरम पड़ती हैं, सुन्हीं कारणोंसे रोग पैदा होता है और उन कारणोंको दूर करना ही क्षयरोगका सच्चा निवारण है।

क्षयकी उत्पत्तिके छोटे-मोटे अनेक कारण हैं; लेकिन उन सबका समावेश दो शब्दोंमें किया जा सकता है: 'प्रतिकूल परिस्थिति'। यहाँ जिस विषयका विचार करनेसे पहले जिस बीमारीके बारेमें जो धारणाएँ परंपरासे चली आयी हैं, उनका विचार कर लेना ठीक होगा।

अभी तक कोभी बालक जन्मसे ही क्षयी नहीं पाया गया। अनुभवियोंका यह खयाल भी नहीं है कि जीवनके पहले सालमें शरीरके अंदर क्षय-ग्रंथियाँ बनती हों। जैसे-जैसे उम्र बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे ग्रंथियोंके बननेकी संभावना भी बढ़ती जाती है। ये ग्रंथियाँ क्षयरोगीकी सन्तानमें आँरोंके मुकाबले जल्दी बनती हैं या नहीं, जिसके बारेमें निश्चयपूर्वक कुछ कहना कठिन है। हाँ, यह अच्छी तरह देखा गया है कि जब क्षयरोगवाले परिवारमें किसी व्यक्तिको और क्षयरोगसे अछूते परिवारके किसी व्यक्तिको क्षय होता है, तो उन दोनोंके फिसे तन्दुरुस्त होने न होनेकी संभावना करीब-करीब अेक-सी ही रहती है; व्यक्तिके पुरखोंका अितिहास उसमें बहुत ही कम दखल देता है। जो बच्चे क्षयके रोगियोंकी औलाद हैं, अथवा जिन बच्चोंके क्षयसे पीड़ित होनेका अंदेशा है, फ्रान्समें उनके लिये देहाती जीवनका प्रबन्ध किया जाता है। नतीजा जिसका यह हुआ है कि जिस तरह देहातमें रखे गये २,३०० बालकोंमें से सिर्फ ७ क्षयके शिकार बने। जिसलिये यह मान लेने पर भी कि लोगोंकी परम्परागत धारणामें थोड़ी-बहुत भी सच्चायी है, जिसमें सन्देह नहीं कि यदि आरम्भसे ही बालकको नीरोग रखनेकी पूरी सावधानी बरती जाय और उचित अुपायोंसे काम लिया जाय, तो क्षय-रोगियोंकी सन्तान क्षयसे बचायी जा सकती है। यह तो स्पष्ट है कि जिस संबंधमें गुरुत्वाकर्षणके नियमकी तरह, अथवा आमका आम ही पैदा

होता है जिस नियमकी तरह, कोजी निरपवाद नियम प्रचलित नहीं है। क्षयरोगीकी सन्तानको क्षय होना ही चाहिये, अथवा उसे क्षय होनेकी विशेष संभावना है, जिस विचारको मनमें स्थान देना भी अेक तरहकी अतिशयता है। मनुष्यके स्थूल और सूक्ष्म तत्त्वोंमें से कितने और कौन-कौनसे तत्त्व, किस परिमाणमें और किस तरह, बीज द्वारा उत्पन्न होनेवाली संतानमें प्रकट होते हैं, जिस सम्बन्धका हमारा ज्ञान अभी अधूरा है। जो तत्त्व परम्परागत प्रतीत होते हैं, व्यक्तिके जीवनमें वे भी बदले हुए नजर आते हैं। रोगके परंपरागत होने-न-होनेका विचार करके अन्तमें फाशुलर लिखता है “ फेफड़ोंका क्षय उत्पन्न होनेमें परंपरा या विरासतका हाथ कहाँ तक है, जिस पर न्यायपूर्वक कुछ कहनेका यत्न करना निरयक ही है। ”

अब हम परिस्थितिका विचार करेंगे।

परिस्थितिका विचार करनेका मतलब है, मनुष्यके समूचे जीवनका अवलोकन करना। सरल और नीरोग जीवन बितानेके लिये मनुष्यको कुछ संयोगोंकी आवश्यकता रहती है, जिनके अभावमें उसे कभी तरहके विघ्नोंका सामना करना पडता है। रहनेके लिये अच्छा उपजाबू प्रदेश और आरामके लिये घरकी जरूरत है; गरमी, सर्दी और वर्षासे शरीरकी रक्षाके लिये कपडे आवश्यक हैं; शरीरके पोषण और निर्वाहके लिये अन्न, जल और उपयोगी प्रवृत्तियों जरूरी हैं; फिर मनकी प्रसन्नता, बेफिकरी, मनोकूल घर-गृहस्थी व अनुकूल सामाजिक जीवनकी भी मनुष्यको जरूरत रहती है। और जिनमें से बहुत-कुछ प्राप्त करनेके लिये उसको पर्याप्त साधन-सम्पत्तिकी भी आवश्यकता होती है। जहाँ साधन-सामग्रीकी कमी है और गरीबी है, वहाँ जिनमें से अनेक चीजोंका कमोबेश अभाव रहता है और जिस सबका थोडा-बहुत असर शरीरके गठन पर भी पडता ही है, शरीरकी जीवनी-शक्तिका हास होता है और फलतः क्षयरोग जैसे रोगोंके पैदा होनेकी नींवत आती है। गरीबीके कारण मनुष्यको कभी तरहकी प्रतिकूल परिस्थितिमें रहना पडता है,

वह साफ हवा, पौष्टिक आहार और हवा-अुजेलेवाले घर वगैराकी तंगीका अनुभव करता है; सामाजिक जीवनकी रचनाके कारण जब अुसे खुलेमें रहनेको नहीं मिलता, तो विवश होकर घनी वस्तीके बीच रहना और तंग जगहमें काम करना पड़ता है । चूँकि मनुष्य भावनाप्रधान और बुद्धिमान है, अिसलिअे अुसे सकारण भी और अकारण भी कड़ी तरहके हलके-भारी आघात सहन करने और चिन्तामें डूबनेके अवसर प्राप्त होते रहते हैं । अिन्हीं सब कारणोंसे अुसके जीवनमें अकसर भले-बुरे प्रकारकी अतिशयताको स्थान मिलता रहता है । यह परिस्थिति मनुष्यमें क्षयरोगको जगानेके कारण पैदा कर देती है ।

क्षयरोगके पैदा होनेमें जो बातें अकसर निमित्तरूप बनती हैं, अुनमेंसे कुछ ये हैं : छाती या सीनेकी सदोष रचना; स्त्रियोंका वार-वार गर्भधारण करना और बच्चोंको जन्म देना; तन्दुरुस्तीको नुकसान पहुँचाने-वाले रोजगार-धन्धे; शराबखोरी; कुकुर खाँसी जैसी खाँसी और चेचक जैसे रोग, अिन्फ्लूअेन्जा और न्यूमोनिया जैसे सरदीके रोग; कड़ी या खतरनाक चोटें; अति श्रम, अति चिन्ता, शरीर और मनका शक्तिसे परे और असाधारण हास; जीवनके लिअे जरूरी चीजोंका कायमी अभाव । “क्षयकी अुत्पत्तिके प्रधान तत्त्वोंमें लोगोंकी आदतें, आर्थिक स्थिति और रहने व खानेका प्रबन्ध मुख्य है । ये सारे तत्त्व अेक-दूसरेसे अितने अुलझे और गुँथे हुअे हैं कि अिनमें से हरअेकका महत्त्व अलग-अलग अँकना कठिन है, — अिस सम्बन्धमें सिर्फ अितना ही कहा जा सकता है कि शरीरकी वदले खुशहाली चड़े, युद्धकी जगह शान्ति स्थापित हो और शराबखोरी रुके, तो क्षयसे होनेवाली मृत्यु-संख्यामें स्पष्ट ही कमी देखी जा सकती है” (वालडविन) । यह भी साफ है कि अूपर जिन कारणोंकी चर्चा की गयी है, अुनमें से कितने किस प्रमाणमें खडे हों तो क्षय पैदा हो, अिसका गणितके नियमकी तरह कोअी खास नियम नहीं हो सकता । अिनमें से किस कारणका मनुष्य पर कैसा प्रभाव पड़ेगा, अिसका सारा दारोमदार अुसकी जीवनी-शक्ति पर है । सबकी जीवनी-

शक्ति अकसी नहीं हांती; अुसका कांअी माप भी नहीं निकाला जा सकता । अिस सम्बन्धमें अितना ही कहा जा सकता है कि जब शरीर और मनकी अतिशय अशान्तिके कारण शक्तिका पलडा वरावर अुंचा और प्रतिकूल परिस्थितिका नीचा रहने लगता है, तब अिस रंगके प्रकट होनेकी सभावना बहुत-कुछ बढ जाती है ।

४

### क्षयके प्रकार

पिछले दो परिच्छेदोंमें हम यह देख चुके हैं कि जब क्षय-रज शरीरमें प्रवेश करता है, तमी वहाँ क्षय-ग्रथियों बनती हैं । लेकिन क्षय-ग्रथियोंके बनने मात्रसे क्षयरोग पैदा नहीं होता । अधिकांश मनुष्योंकी देहमें ये ग्रथियाँ पाअी जाती हैं, लेकिन अिनका अुनपर जीवनभर कांअी प्रभाव नहीं पडता । प्रतिकूल परिस्थितियोंके कारण जब शरीरकी जीवनी-शक्ति कम होती है, तो ये ग्रथियाँ नरम पड जाती हैं और अिनमें से निकलनेवाला विष शरीरमें फैलने लगता है । अिसका प्रभाव शरीरकी गमन पर कअी तरहसे पडने लगता है और तमी क्षयरोग पैदा होता है ।

क्षयके दो प्रकार हैं : अुग्र (acute=अक्यूट) और मन्द (chronic=कॉनिक) । अुग्र रूप कभी-कभी पाया जाता है । वह अितना भीषण होता है कि अुससे बचनेकी बहुत कम आशा रह जाती है । जब गिद्ध अपने शिकार पर अचानक झपटता है, तो अकत्तर अुस शिकारको साँस लेनेका भी मौका नहीं मिलता — वेचारा चटपट खतम हो जाता है । अुग्र क्षयकी यही तासीर है । जब वह प्रकट हांता है, तो अुससे पैदा होनेवाली सभी क्रियाओं विनाशक होती हैं । आम तौर पर रोगके कारण शक्तिका जितना हास होता है, अुतनी ही नअी शक्ति भी आती रहती है — तोड़-फोडके साथ अन्दर मरम्मत भी होती रहती



है । क्षयके अग्र रूपमें मरम्मतकी कांजी गुंजाबिश नहीं । शक्तिके निरन्तर हासके कारण जिस रोगके रोगीका जीवन कुछ हफ्तों या महीनोंमें समाप्त हो जाता है । अग्र क्षय किसे होता है और वह किस प्रकार रोका जा सकता है, जिसके विषयमें कुछ कहना सम्भव नहीं । मनुष्यका ज्ञान कितना ही क्यों न बढ़ जाय, फिर भी बहुतेरी चीजें अज्ञात ही रहेंगी और जीवन पर होनेवाला अज्ञानका असर भी जाना न जा सकेगा ।

अग्र क्षयकी तरह मन्द क्षय सदा सबके लिये घातक नहीं होता । उसके निवारणका प्रयत्न किया जा सकता है और उसमें सफलता पानेकी पूरी आशा रहती है । पूरी आशाके रहते हुए भी यह रोग कोअी मामूली रोग नहीं है; यह अेक गंभीर रोग है । स्वरूप जिसका बड़ा अटपटा है । प्रकट होने पर भी जिसका असर झटपट मालूम नहीं होता; यह बीमार और डॉक्टर तकको धोखेमें रखता है ।

सरहदी सूत्रोंके पास बसनेवाली विदेशी जातियों जिस तरह अचानक हमला करती हैं, फिर अचानक रुक जाती हैं, और यो लोगोके अन्दर निभयताका अेक खयाल पैदा करती हैं; ठीक वही हाल जिस बीमारीका है । जिसकी विक्रिया शुरू हो जानेके बाद भी बराबर चालू नहीं रहती । कुछ देरके लिये दिखायी पडती है, फिर कुछ देरको बन्द हो जाती है । बीमारको गफलतमें रखकर यह अुस पर हमला करती है । जिसका संचार गुप्त और जिसकी गति मन्द होती है, जिसलिये बीमार जिसकी गंभीरताको झट समझ नहीं पाता । कोअी अनुभवी समझाता भी है, तो अकसर बात गले नहीं अुतरती । शुरूमें, जब शक्तिका हास कुछ कम होता है, तब जैसी सावधानी रखी जानी चाहिये, रखी नहीं जाती; और रोग पर कावृ पानेका जो अपूर्व और अनुकूल समय होता है, वह हाथसे निकल जाता है । यह रोग जितना गंभीर है, जिसको बशमें करनेका अुपाय भी अुतना ही सरल व सादा है । जिसीलिये अुपायकी अुपयोगिता और अुसकी अनिवायता ध्यानमें नहीं आती । अिन और अैसे ही अन्य कारणोंसे जब तक रोग साध्य स्थितिमें होता है, तब तक

असावधानीका बोलबोला रहता है । जब वह असाध्य स्थितिमें जाने लगता है, तब रोगी और उसके रिश्तेदार रोगकी रुकावटके लिये जी-ताड मेहनत करनेको कम्तर करते हैं । स्पष्ट ही यह तरीका अलटा और घातक है । इसमें पैसेका खर्च तां बहुत होता ही है, लेकिन सबसे बड़ी बात तां यह है कि इसमें प्राण-हानिकी संभावनाका पोषण होता है । ज्यों ही पता चले कि रोग पैदा हो गया है, उस पर विजय पानेकी चेष्टाको जीवनकी दूसरी सब चेष्टाओंसे प्रधान बना देना चाहिये । इससे समय कम खर्च होता है, पैसा कम लगता है, और काफी लम्बी उम्र तक जीनेकी बहुत-कुछ संभावना रहती है ।

५

## क्षयके लक्षण

क्षयके दो तरहके लक्षण हैं • अथवा, प्रथियोंके घुलनेसे फेफड़ोंमें जो परिवर्तन होता है, उसके कारण पैदा होनेवाले आन्तरिक लक्षण और शरीरमें प्रकट होनेवाले दूसरे प्रकारके — खोंसी, बुखार वगैरा जैसे— बाहरी लक्षण । जिन दो तरहके लक्षणोंका समन्वय करके क्षयरोगके होने न होनेका निर्णय किया जाता है । जिन दोमें बाहरी लक्षण खास महत्त्वके हैं, क्योंकि क्षयरोगके जाग्रत या सुप्त होनेका निर्णय अिन्हींके होने न होने परसे किया जाता है । जिस रोगीमें ये लक्षण कम होते हैं, अथवा ज्यादा होते हुअे भी जल्दी वशमें आते हैं, वह थोड़ा-बहुत काम-धंधा शुरु करनेकी शक्ति जल्दी पा लेता है । जब बाहरी लक्षण मिट जाते हैं, रोगीकी ताकत बढ़ती जाती है और वह कामकाज करने लगता है, तब भी आन्तरिक लक्षण बिलकुल नष्ट नहीं होते । इसकी कोअी निश्चित अवधि भी नहीं है । आगे-पीछे, वर्षों बाद भी, वे अदृश्य हो सकते हैं, शायद न भी हों और जिन्दगी

भर बने रहें। जिस संबंधमें विद्वासपूर्वक कुछ कहा नहीं जा सकता। परन्तु जब अेक बार नष्ट होनेके बाद बाहरी लक्षण फिर प्रकट नहीं होते, ताकत बनी रहती है और बढ़ती जाती है, तो बीमारको आन्तरिक लक्षणोंके लिखे चिन्तित रहनेकी ज़रूरत नहीं रहती। वे अपने आप चींटीकी चालसे अदृश्य होते जाते हैं।

आन्तरिक लक्षण अनुमान द्वारा जिस प्रकार जाने जाते हैं: पहले छाती और पीठकी जाँच की जाती है; शरीरके जिन दोनो हिस्सों पर जगह-जगह हाथ रखकर यह देख लिया जाता है कि श्वासोच्छ्वासकी क्रियामे कहाँ-कहाँ विषमता मालूम होती है। जिसके बाद छाती और पीठके जुदा-जुदा हिस्सोंपर अेक हाथकी बीचवाली तीन अँगुलियाँ जरा नुली-सी रखी जाती हैं और दूसरे हाथकी बीचवाली अँगुलीसे पहले हाथकी बीचवाली अँगुलीको ठोका जाता है और जिससे जो आवाज पैदा होती है, वह ध्यानमें रखी जाती है। नीरोग छाती पर ठोकनेसे होनेवाली आवाज अेक प्रकारकी होती है; और जब छातीमें कोभी खराबी पैदा हो रही होती है या हो चुकती है, तो दूसरी तरहकी आवाज निकलती है; दोनोंमें फर्क होता है। पोली चीज़ पर प्रहार करनेसे जो आवाज पैदा होती है, ठोस चीजको ठोकनेसे उससे बिलकुल भिन्न-अेक दूसरी ही आवाज निकलती है—यह देखी-परखी बात है। जब किसी विक्रिया या खराबीके कारण छातीके नीचेका फेफड़ेवाला भाग घना या ठस हो जाता है, तो उसे ठोकनेसे जो आवाज निकलती है, वह निर्दोष या नीरोग भागवाली आवाजसे भिन्न होती है। जिस तरह ठोक-ठोक कर ठोस और पोले भागकी जाँच कर लेनेके बाद साँस और अुसाँस लेते समय फेफड़ोंसे जो आवाज सुनायी पड़ती है, उसका खयाल रखा जाता है। फेफड़ोंमें साफ हवा बाहरसे अन्दर जाती है और अन्दरकी-मैली हवा बाहर निकलती है। यह दोहरी क्रिया जन्मसे लेकर मृत्यु तक बराबर चलती रहती है, जिससे फेफड़ोंमें खास तरहकी बारीक आवाज होती रहती है। जब फेफड़ोंको सरदी लगती है, उनमें

सूजन आ जाती है, या क्षय-ग्रंथियाँ घुलने लगती हैं अथवा दूसरी कोभी खराबी शुरू होने लगती है, तब यह आवाज बदल जाती है। डॉक्टर लोग अेक नलीकी मददसे इस आवाजको सुनते हैं, और सुनकर जैसी वह होती है, उस परसे फेफडोंकी खराबीका अन्दाज लगाते हैं।

आम तौर पर लोगोंका खयाल यह है कि क्षयकी तीन अवस्थाओं (stages) होती हैं और उनका निर्णय खासकर छातीमें सुनायी पडनेवाली आवाज परसे किया जाता है। अवस्थाका यह विचार अक्सर आदमीको अकारण ही घबराहटमें डाल देता है। फेफडोंकी सभी ग्रंथियाँ अेक साथ अेक अवस्थामे नहीं होतीं और ग्रंथियोंकी अवस्था परसे रोगके स्वरूपका विचार नहीं किया जा सकता। अक्सर हांता यह है कि दरअसल बीमार तीसरी स्टेजमें रहता है, लेकिन उसकी हालत पहली या दूसरी स्टेजवाले बीमारसे अच्छी रहती है और उसके स्वस्थ होनेकी संभावना भी अधिक रहती है। बीमारके स्वस्थ होने न होनेका आधार ग्रंथियोंकी अवस्था पर सुतना नहीं होता, जितना रोगीकी शारीरिक स्थिति पर, उसकी जीवनी-शक्ति पर और इस बात पर होता है कि रोगका विष कितना और कैसा है, व फेफडोमें रोगग्रस्त भागकी अपेक्षा रोगरहित भाग कितना है।

क्षयके बाहरी लक्षण अनेक हैं। वे सबके सब हरअेक बीमारमें हमेशा ही, शुरूमें और अेक ही क्रममें नहीं होते। किसी बीमारमें अेक, तो किसीमें दूसरा कोभी लक्षण मुख्य होता है। चाकीके गॉण होते हैं और कुछ तो प्रकट भी नहीं होते। किसीको खोंसीका जार ज्यादा होता है, तो किसीको बलगमकी शिकायत होती है, किसीका हाजमा ज्यादा खराब रहता है, तो किसीको सॉस-अुसॉस देनेकी क्रियामें तकलीफ ज्यादा होती है।

वैसे, क्षय कभी रूपोंमें प्रकट होता है। लेकिन उसका सबसे ज्यादा प्रचलित रूप शरीरको धीमे-धीमे गजाने या मुरानेका है। शुरूमें आदमी यकावटका अनुभव करने लगता है। कभी-कभी रोजमर्राका

मामूली काम पूरा करनेमें पहलेसे ज्यादा थकान मालूम होने लगती है; अथवा पहले जिस कामको करनेमें थकावट नहीं मालूम होती थी, अब उसीको करनेमें आदमी थकने लगता है। कभी-कभी काम करनेका दिल नहीं होता, जी झुचटा-झुचटा-सा रहने लगता है। कभी कुछ काम-धन्धा न करने पर भी अकारण ही थकावट-सी मालूम होने लगती है। कभी-कभी विला वजह मनमें वैचैनी-सी छा जाती है, स्वभाव बदल जाता है; दिल वैठ-वैठ-सा नजर आता है। जिस तरह शरीर और मन पर अेक अजीब-सा असर पड़ता नजर आता है और यों क्षयका सिलसिला शुरू होता है।

आदमी जल्दी-जल्दी थकने लगता है। अन्न-विषयक उसकी रुचि और भूख कम हो जाती है। पाचनशक्ति मंद पड़ जाती है। कलेजेमें जलन रहने लगती है। पेटमें हवा रुक जाती है। ट्दं रहने लगता है। कब्ज वगैराकी शिकायत शुरू हो जाती है। वजन आस्ते-आस्ते कम होता चलता है। धीमे-धीमे कमजोरी प्रकट होने लगती है। शरीर पीला व निस्तेज पड़ने लगता है। मुँह पर रक्तका संचार अेकदम बढ़ जाता है। आवाज बार-बार खरखरी हो झुठती है। खॉसकर या खँखारकर गला साफ करनेकी जरूरत रहने लगती है। थोड़ी-बहुत खॉसी भी रहती है, बलगम गिरने लगता है। नाड़ीकी गति बढ़ जाती है। खूनका दबाव कम हो जाता है। हाथ-पैरोंमें जलन-सी होने लगती है और रातमें, खासकर पिछली रातमें, पसीना छूटता है। कन्धोंमें और छातीमें दर्द होने लगता है। सॉस जल्दी-जल्दी फूलने लगती है। बदनमें वारीक-सा बुखार, खासकर गामके समय, रहने लगता है। जिन सब चिन्होंमें से थोड़े-बहुत रोगके शुरूमें बीमारके अंदर पाये जाते हैं।

कभी-कभी रोगका आरंभ सरदी या जुकामसे होता है। जिन्सानको बार-बार जुकाम होने लगता है, अेक बारका जुकाम मिटा न मिटा कि फिर जुकामका हमला हो जाता है और अकसर हूँदने पर भी उसके कारणका पता नहीं चलता। जिन्प्लुअेन्जा, चेचक वगैरा गंभीर रोगोंके

वाद ताकत झटसे नहीं लौटती । अिसी तरह किसी सगीन चोटसे बचनेके बाद भी पुरानी ताकत जल्दी नहीं आती और कमजोरी रहने लगती है ।

कुछमे क्षयकी पहचान फ्लुरिसीके रूपमें होती है । फेफडों पर दो नाजुक पतें बहुत नजदीक-नजदीक हैं । साँस-भुसाँस लेते समय ये पतें अेक दूसरी पर आती जाती रहती हैं । जब अिन पतोंमे सूजन आ जाती है, तो वे आपसमे रगड खाती हैं, जिससे पमलियोंसे अेर टीस सी अुठती है । अिसीको फ्लुरिसी कहते हैं । दोनों पतोंके बीचकी जगहमें कभी-कभी दूषित पानी भर जाता है और कभी वहाँ पीव भी दिखायी पडता है । सूखी फ्लुरिसीका कारण हमेशा क्षय ही नहीं होता, जुकाम या सरदी जैसे मामूली कारणसे भी वह हो जाती है । फिर भी अेक बार हो जाने पर बरसों परेशान करती है और कभी-कभी अुमसे क्षय हो जाता है । आम तौर पर फ्लुरिसीकी गिकायत पैदा होनेके बाद अधिक सावधानी रखनेकी जरूरत रहती है और जब दूषित पानी पैदा हो जाता है, तब तो फ्लुरिसी अधिकतर क्षयजन्य ही होती है ।

मुँहसे खूनका गिरना क्षयके प्रकट होनेकी अेक खास पहचान है । कभी-कभी खूनके गिरनेका कारण बेहद मेहनत मालूम होती है और कभी वैसा कोअी कारण हाथ नहीं आता । खून ज्यादातर क्षयकी वजहसे ही गिरता है, अिसलिअे यह जरूरी है कि अुसके गिरनेके दूसरे-दूसरे कारणोंकी कल्पना करके अपने आपको धोखेमे न रग्या जाय ।

क्षयके प्रगट होनेका निर्णय करनेमें बाहरी लक्षण सबसे ज्यादा महत्त्वके माने जाते हैं, फिर भी अक्सर बाहरी और भीतरी लक्षण जितने चाहियें, स्पष्ट नहीं होते, अिसलिअे निर्णय भी नि.शंक रीतिमे नहीं हो पाता । अैसे मौको पर 'अेक्स-रे' से ली गयी फेफडोंकी तसवीर कभी-कभी अुपयोगी साबित होती है । शरीरके अंदर जो कुछ रहता है, वह आम तौर पर देखा नहीं जा सकता । लेकिन अेक्स-रे जैसी अेक खास तरहकी किरणसे कुछ चीजें देखी जा सकती हैं और अुनकी तसवीर ली जा सकती है । अिस तरह अेक्स-रे द्वारा ली गयी तसवीर

अमुक समय पहलेके फेफड़ांकी स्थितिको वतानेके लिअे रेकॉर्ड या नोद्यकी तरह भी अुपयोगी होती है ।

अिसके अलावा क्षयका निर्णय करनेमें कफके पृथक्करणकी भी मदद होती है । यदि कफके अंदर क्षयरजका पता चले, तो विलाशक यह कहा जा सकता है कि शरीरमें क्षयका संचार है; लेकिन रजके न मिलने मात्रसे यह नहीं कहा जा सकता कि शरीरमें क्षयका संचार नहीं है । जब बाहरी और भीतरी लक्षणोंसे क्षयकी जाग्रतिके विषयमें शंका रहने लगती है, अैसे समय अगर कफमे रजका पता चल जाय, तो क्षयकी जाग्रतिके वारेमें निश्चित निर्णय करना आसान हो जाता है । कफमें क्षयरजके रहते हुअे भी वे अैसे अजीव हाते हैं कि आसानीसे नहीं जाने जा सकते और न रोगीके बलगममे वे हमेशा होते ही हैं । अिसलिअे यह तय करनेसे पहले कि क्षयरज बिलकुल नहीं हैं, कभी-कभी कफका वार-वार पृथक्करण कराना जरूरी हो जाता है ।

क्षयके लक्षणोमे कभी तो अितने सामान्य हैं कि अुनके प्रगट होने पर यदि आदमी यह मान ले कि अुसे क्षय ही हो गया है, तो यह जान-वृक्षकर दुःख मोल लेने जैसी बात हो जाती है । अिसी तरह यदि अुनमे से कुछ लक्षण अकारण चालू रहें और मामूली अिलाजसे तुरन्त दूर न होने पर भी अुनकी अवगणना की जाय, तो पछतावेका मौका आ सकता है । अूपर दिये गये लक्षण प्रकट होने पर अुनके सञ्चे कारणका निदचय करने और अुनका अिलाज करानेके लिअे अिस विषयके किसी जानकार, निस्स्वाथे और अनुभवी व्यक्तिकी मदद लेनी चाहिये । वह बीमारसे अुसकी बीमारीका सारा वर्णन सुनकर, अुसके भीतरी और बाहरी लक्षणोंकी परीक्षा करके, टोनोका समन्वय करनेके बाद जां निर्णय करे, अुसे मान लेनेमे हित है । यदि किसी कारणसे अुसका निर्णय कत्रूल करने लायक न लगे, अथवा अुस पर पूरा विश्वास न जमे, तो अपनेको जो लक्षण मालूम हांते हैं अुनकी अवगणना करके चुपचाप बैठे रहनेके बजाय दूसरे किसीकी मदद लेना और मनकी तसल्ली

करा लेना जरूरी है। यहाँ यह बात खास तौर पर याद रखनी चाहिये कि यों क्षय कजियोंको होता है और वह अपने आप मिट जाता है। फिर भी जब अेक दफा वह बाहर आ जाता है, तो अुसपर कावू पानेका सारा दारोमदार समय रहते अुसका ठीक-ठीक अिलाज कराने पर ही है। जब विला वजह बहुत ज्यादा ढिलाभी होती है, तो रोगसे टक्कर लेनेमें बडी कठिनाभी पैदा हां जाती है, अुस पर फतह पानेमें बहुत वक्त लगता है और खचे भी बहुत ज्यादा करना पडता है। अिस बीमारी जैसी खर्चीली बीमारी शायद ही कोभी हो। कुछ दिनो या कुछ हफतांमें अिसका अिलाज खतम नहीं हो जाता, मामूली कामकाज करने लायक और पार अुतरने लायक तबीयत तैयार करनेमें महीनो बीत जाते हैं और कभी-कभी वरसोकी गिनती गिननेका मौका आ जाता है। अिस बीच कमाना-धमाना सब वन्द हो जाता है, दूसरे काम-धन्धे भी छूट जाते हैं और अेक तरह संसारसे निवृत्त हो जाना पडता है। अिस रोगसे बचनेके लिये मनुष्यको राजी या नाराजीसे ही क्यों न हो, सयम-धर्मको अपनाना पडता है। और अुस धर्मको सहज बनानेके लिये यह जरूरी है कि आदमी शुरूसे ही बिना ज्यादा गहराअीमें अुतरें — निर्धक अूहापोहके चक्करमें फँसे — ठीक रास्ते चलना शुरू कर दे। अिसीमें अुसका हित है, शान्ति है और परिणाममें सुख है।



## क्षयका स्वरूप

नक्षत्रोमे धूमकेतुकी तरह रोगोमें क्षय रोग है। जो मामूली नियम दूसरे रोगो पर लागू होते हैं, वे क्षय पर लागू नहीं होते। न्यूमोनिया व टाइफॉइड वगैरा रोग शरीरमें वेगसे प्रकट होते हैं, उनका समय और स्थिति करीब-करीब निश्चित-सी होती है और अेक वार मिटनेके बाद अक्सर उनका कोअी असर मरीज पर रह नहीं जाता। वीमार पहलेकी तरह ताकत बटोरकर फिर अपने काम-धन्धेमें लग जाता है और मिटे हुअे रोगकी अुसे फिरसे कोअी चिन्ता नहीं रखनी पड़ती। क्षयकी हालत ठीक अिसके खिलाफ़ होती है। अुसकी अुत्पत्ति अनिश्चित और ज्यादातर मन्द होती है। पूरी तरह प्रकट होने और पहचानमें आनेसे पहले कअी वार अुसका सूक्ष्म-सा प्रभाव कुछ समयके लिअे नजर आता है और फिर सुप्त हो जाता है। मनमें यह शक तक पैदा नहीं होता कि यह सब क्षयकी वजहसे है। कअी अुदाहरणोंमें क्षय अिस तरह थोड़ा-बहुत जाग्रत होकर फिर सुप्त दशामें पड़ा रहता है। बादमें कभी-कभी वह जिन्दगी भर सिर नहीं अुठता या अितना जोर नहीं पकड़ता कि तन्दुरस्ती पर अुसका कांअी असर मालूम पड़े। अिस तरहका अनोखापन दूसरे किसी रोगमें शायद ही कभी नजर आये।

आलसी या प्रमादी आदमीकी तरह क्षय जागता है, जागता है और फिर सो जाता है। प्रमादी जीव या तो जागता ही नहीं है, और जागता है, तो तमोगुणके नगेमें सब कुछ अुलट-गुलट कर डालता है और जो सामने आ जाता है अुसको बुरी तरह रौंद डालता है। यही हाल क्षयका है। जब किसी तरहके लगातार अतिश्रम (strain) के परिणाम-स्वरूप शारीरिक शक्तिका हास होता है, तो क्षय जाग अुठता है, और फुफकारना शुरू कर देता है। जब वह अेक वार जाग्रत हो

जाता है, तो फिर जल्दी ही शान्त नहीं होता और शान्त होता भी है, तो उसके फिरसे जाग जानेकी पूरी सम्भावना रहती है। अक वार शरीरके अन्दर मजबूतीके साथ उसका डेरा जम जानेके बाद फिर अने अखाड डालना करीब-करीब असम्भव-सा है। अचित्त सार-सँभालके फल-स्वरूप क्षयका रोगी खोया हुआ वजन और ताकत फिरसे पा लेता है, काम-धन्धेसे भी लग जाता है और बीमारीका उसे खयाल तक भी नहीं रहता, तो भी वह क्षयके असरसे, यानी उसकी छायासे, छूट नहीं सकता। जिसीलिअे क्षयके बारेमें प्रायः यही कहा जाता है कि वह काबूम आ गया या दब गया — कोअी यह नहीं कहता कि वह मिट गया या नाबूद हो गया। मतलब अिसका यह हुआ कि रोग न बढ़ता है, न दीखता है, फिर भी वह शरीरसे जडमूलके साथ निकल नहीं जाता। बीज रूपमें वह शरीरके अन्दर हमेशाके लिअे मौजूद रहता है और जमीनके अन्दर बोये हुअे बीजकी तरह अनुकूल सयोग पाने पर उसके फिरसे अकुरित हो अुठनेकी पूरी सम्भावना रहती है। क्षयका अपना यह स्वरूप है। अिसलिअे दूसरे रोगोंमें जिस तरह रूग्णावस्था और नीरोगावस्थाका यानी बीमारी और तन्दुरस्तीका भेद किया जा सकता है, वैसा अिसमें नहीं किया जा सकता। साराश यह है कि क्षय शरीरकी रचना या गठनका रोग है। उसके प्रकट होते ही शरीरके गंगठनमें अेक तरहका स्थायी परिवर्तन हो जाता है। रोगके प्रथम दर्शनके माथ शरीरमें जो वेहद कमजोरी आ जाती है, उसे दूर करके फिरसे अकृत्तिसचय करनेवाला क्षयरोगी अिस बातको भूल जाता है कि क्षय कमी निर्वीज नहीं होता और उसके कारण शरीरका गंगठन हमेशाके लिअे बदल जाता है। नतीजा यह होता है कि वह रोगको पूरी तरह अंकुशमें रगनेकी मर्यादाको भूल जाता है। अैसे समय उसके फिरसे रोगका अिकार होनेकी नौबत आ जाती है।

चूँकि दूसरे रोगोंकी तरह क्षय विलकुल निर्वीज नहीं हांता, अिम-लिअे वह बार-बार प्रवल या निर्बल बनता रहता है। उसकी निर्बलता

या प्रबलताका आधार हरएक आदमीकी अपनी जीवनी-शक्तिकी प्रबलता या निर्बलता पर रहता है । चूँकि हर्काकृत यही है, जिसलिसे क्षयके बीमारकी सार-सँभालका सबसे बड़ा मुद्दा भी यही है कि उसकी जीवनी-शक्तिके विज्ञेप हासको रोका जाय, और उसे बढ़ाने व टिकानेकी कोशिश की जाय । वैसे, क्षय पर विजय पानेके लिसे तरह-तरहके जिलाज निकले हैं और हर साल निकलते रहते हैं । जिसके कारणोंमें भी रोगके स्वरूपकी वह विचित्रता ही एक मुख्य कारण मालूम होती है । तो भी जिस रोगके कुछ अुपाय तो सबके लिसे अनिवार्य हैं । उनके बिना दूसरे क़रोड़ो अुपाय बेकार हो जाते हैं । यहाँ तो हमें अुन्हीं अुपायोका ज्यौरेवार विचार करना है, जो अनिवार्य और सर्वसामान्य हैं ।

१९

## क्षयकी चिकित्सा

क्षयके स्वरूपको ध्यानमें रखते हुअे उसकी चिकित्साका एक ही लक्ष्य हो सकता है : रोगीकी शक्तिके हासका रोकना, उसकी ताकतको बढ़ाना, अैसी परिस्थिति पैदा करना जिसमें वह टिकी रह सके और रोगीको जिस लायक बना देना कि वह फिरसे कामकाज कर सके । ताकतके बारेमें हरएक रोगीके लिसे अेक-से पैमाने पर परिणामकी आशा नहीं रखी जा सकती । तन्दुरुस्त लोगोंमें भी शक्तिका अपना अेक तारतम्य होता है और क्षयके रोगियोंमें वह विज्ञेप रूपसे पाया जाता है । रोग पैदा होनेसे पहले जो ताकत रहती है, अुतनी और वैसी ही फिरसे पा लेनेकी अुम्मीद तां की जा सकती है, फिर भी यह साफ है कि सब किसीकी यह आशा हमेशा सफल नहीं होती । पुनः शक्ति पानेका सारा दारोमदार जिस बात पर है कि रोगके भीतरी और बाहरी लक्षण गंभीर हैं या मामूली हैं और रोगीकी सार-सँभालके साधन कैसे हैं । कुछ

बीमारोंके लक्षण अितने असाध्य होते हैं कि अच्छीसे अच्छी चिकित्साके बाद भी रोगी कामकाज करने लायक हालतमें क्वचित् ही आ पाता है। कुछ मामलोंमें पैवदो जितनी सफलता मिलती है, लेकिन कुछमें रोगको दवाने और पूरी तरह अंकुशमें लानेकी सफलता प्राप्त होनी है।

क्षयका अिलाज कुछ दिन या कुछ हफ्तोंमें पूरा नहीं होता, अुसके लिअे महीनोंकी जरूरत रहती है और अकसर दो-चार सालकी गिनती भी करनी पडती है। अिलाजके लिअं किसको कितनी मियादकी जरूरत होगी, रोगकी परीक्षाके साथ ही अिसका कोअी अन्दाज नहीं लगाया जा सकता, न अिलाजके दरमियान ही अिस बारेमें कुछ कहा जा सकता है। अेक बात साफ तौर पर कही जा सकती है और वह यह कि रोगीको फिरसे काम-काज करने लायक ताकत पानेमें अंकुश अनिश्चित और लम्बे समयकी और साधनोंकी आवश्यकता रहती है। रोगीके लिअे आर्थिक साधनोंसे भी बढकर आवश्यकता है अुचित मनोदशाकी। अिस पर रोगके निवारणका जितना आदार है, अुतना और किसी अेक चीज पर नहीं।

अिलाजके दिनोंमें रोगीका अकसर आशा-निराशाके थपेदे खाने पडते हैं और कारण हो या न हो, अकसर अपने सहायककी नाराजी मोल लेनी पडती है। कोअी माँके अैसे भी आते हैं, जब दिलका सदमा पहुँचता है। सच्चे-झूठे अनेक तरहके विचार मनको हैरान करते रहते हैं। मन चिन्तासे घिर जाता है और आदमी अंक तरहकी अुदासीमें डूब-सा जाता है। अकसर आशाका तार टूटता नजर आता है। फिर भी जरूरत अिस बातकी है कि रोगी प्रयत्नशील रहे, अचल और अटल रहे, सावधान और आग्रही रहे। अुसे अपनी बुद्धि और अपने विवेकका हितकर अुपयोग करते रहना चाहिये। भूतकालके विचारोंको भूलकर, चिन्ता छोडकर, प्राप्त परिस्थितिके साथ मन पूर्वक समझौता करके, आसपासके दूसरे सब विचारोंको गौण बनाकर और जो सकट आ पडा है, अुससे झटपट मुक्त होनेके लिअे आवश्यक अुपचार

करनेमें मनको तन्मय बनाकर क्षयके रोगीको अपने लिये एक हितकारी मनोदशाका निर्माण कर लेना चाहिये । उसके लिये यह जरूरी है कि वह अपने जीवनमें सन्तुलन या समताको प्रधानता दे । उसकी मनोदशा जितनी सरल और प्रसन्नतायुक्त रहेगी, रोगसे घिरा रहकर भी वह जितना 'शान्त आनन्द' (गाधीजी) अनुभव करेगा और समतावान बनेगा, उतना ही वह अपने रोगसे जल्दी छुटकारा पा सकेगा । उसकी अभिच्छा हो चाहे न हो, उसे बहुत-कुछ बरदास्त करना पड़ता है । तो फिर मनको समझाकर वह अपनी तबीयतको सहनशील क्यों न बना ले? वैसे बरदास्त तो गधा भी बहुत-कुछ करता है, लेकिन जिन्सान समझकर बरदास्त करता है, और जिसमें बड़ा फर्क पड़ जाता है! गधेको उसकी सहिष्णुताका कोभी फल नहीं मिलता, जब कि मनुष्यकी सहिष्णुता उसे महान् संकटसे सुवार लेती है । कलापीने निरर्थक ही यह केकारव नहीं किया :

“सहन करुं अथ छे अक ला'णुं”<sup>१</sup>

अपर कहा जा चुका है कि क्षयरोगकी चिकित्साका मतलब है रोगीकी शक्तिके लिये उपाय सोचना । तन्दुरुस्त हालतमें भी आदमीकी ताकत हर रोज़ खर्च होती है और आराम व खुराक पाकर रोज-रोज नयी शक्ति पैदा होती है । जब अिन दोमें से किसी एकका अभाव रहने लगता है, तो तन्दुरुस्ती पर उसका असर भी होने लगता है । जब तक शक्तिके व्यय और उत्पादनमें ठीक सन्तुलन रहता है, तब तक तन्दुरुस्ती भी अच्छी रहती है । क्षयके पैदा होनेसे पहले यह सन्तुलन बहुत ही अस्थिर हो जाता है । धीमे-धीमे व्ययका पलड़ा झुकने लगता है और उत्पातिका अपर अठने लगता है । और जब यह हालत अक-सी चलती रहती है, तो रोग भी अपना असर दिखाने लगता है । चिकित्सामें पहली जस्वरत शक्तिके सन्तुलनको फिरसे स्थापित करनेकी है, और

<sup>१</sup> गुजरातके अक प्रसिद्ध स्वर्गीय कवि ।

१ अर्थात्, सहनेमें भी अक तरहका सुख है ।

असका सॅरल, सीधा और सरस अुपाय यही है कि शरीर और मनका सम्पूर्ण आराम पहुँचाया जाय । अुचित आहार, शुद्ध हवा और प्रकाश घटती हुअी शक्तिको रोकने और टिकाये रखनेमें अुपयोगी होते हैं । रोगका जोर कम पडनेके बाद यथासमय क्रमिक व्यायाम करना शक्ति वढानेका अेक अुपाय है । जब अिस तरहका अुपचार नियमित और प्रमाणवद्ध होता है, तभी वह अिष्ट फल देता है । साराश यह कि धीमारीके दरमियान रोगीके लिअे नियम और सयमका पालन अनिवाय्य है । जिस तरह विना प्राणके शरीर नहीं टिकता, अुसी तरह अिस नियमके विना क्षयरोगकी चिकित्सा भी सफल नहीं होती । अिस प्रकारके 'आहार-विहार-योग' को आजकलकी भाषामें 'सॅनेटोरियम ट्रीटमेण्ट' कहा जाता है ।

क्षयकी चिकित्साके बारेमें अमेरिकन सेनाके सर्जन जनरल बुशमेलका यह कथन वडा मार्मिक है : " क्षयके लिअे हम कोअी दवा नहीं मुझात, बल्कि अेक खास तरहकी रहन-सहन पर जांर देते हैं । " मानवजातिकी संस्कृति कुछ अैसी बनती आअी है कि मनुष्यको प्राय प्रकृति-विरुद्ध जीवन वितानेका समय आया है । असकी रहन-सहनमें कुछ अैसे तत्त्व घुस गये हैं, जो अकसर असके शरीरकी जीवनी-शक्तिको नष्ट किया करते हैं । तिस पर भी शरीर कृत्रिमतासे बराबर टक्कर लेता है और आरोग्य अेकदम दुर्लभ नहीं बन गया है । अिसमें हमें शारीरिक शक्तिकी अदम्यताकी अेक झॉकी-सी होती है, लेकिन असकी भी अेक हद है । अतिशयताके कारण असका अखूट स्रोत भी खूटने लगता है और क्षय जैसे रोगकी अुत्पत्तिके गर्भमें यही सब रहता है । अिलाजके बाद पहलेकी तरह कृत्रिम जीवन वितानेकी ताकत नहीं आती । फलतः क्षयके धीमारको अिच्छा या अनिच्छापूर्वक ही क्यों न हो, असका लोभ छोडकर नवीन किन्तु वास्तविक रहन-सहन पर आना पडता है — दूसरा कोअी चाग ही नहीं रह जाता ।

## संस्था और घर

क्षयके अिलाजमें काफी समय लगता है, साधनोकी भी जरूरत रहती है, अनुकूल वातावरण भी आवश्यक होता है, रोगीकी रहन-सहनमें बहुत-कुछ हेर-फेर और नमी रचना करनी पडती है; जब रोगका जोर ज्यादा होता है, तब रोगीको पूरा-पूरा आराम लेना पडता है और डॉक्टरकी मददकी जरूरत बनी रहती है। यह सब घरमें आसानीसे नहीं सध सकता। पैसे-टकेकी और दूसरी तंगीकी वजहसे घरमें रहने-सहनेकी सहूलियत और हवा-अुजेलेका प्रबन्ध ठीक-ठीक नहीं हो पाता। घरका वातावरण प्रवृत्तिप्रधान और तन्दुरुस्त लोगोंके अनुकूल होता है; रोगीको निवृत्तिप्रधान वातावरणकी जरूरत रहती है। घरमें तरह-तरहकी हलचलें होती रहती हैं। वे रोगीके आराममें रुकावट डालती हैं। घरके तन्दुरुस्त लोगोमें वह अकेला पड जाता है। अुसकी दिनचर्या अुनकी दिनचर्याके साथ मेल नहीं खाती। घरवाले अिसके सूक्ष्म रहस्यको झट समझ नहीं पाते, अिसलिये जाने-अनजाने कलहके कारण पैदा हो जाते हैं। नमी आदतें डालनेका काम मुश्किल हो पडता है। घरकी अनेक हलचलोंकी ओर मन खिचता है; अुनमें भाग लेनेको जी ललचाता है; कभी तरहकी आधि-अुपाधिके कारण आँखके सामने आते रहते हैं; अिससे मनको आवश्यक शान्ति नहीं मिलती; नमी दिनचर्याके अनुसार चलने पर दूसरोसे मिलने या अुन्हें देखनेका मौका नहीं मिलता, अतमेव अुसकी जरूरत और लाभ झट गले नहीं अुतरते; अनुभवी सलाहकारकी सतत अुपस्थितिका लाभ नहीं मिलता। कुटुम्बके तन्दुरुस्त लोगो और क्षयके बीमारकी रहन-सहन परस्पर बहुत-कुछ भिन्न और विरोधी होती है। परिवारवाले अपनी भावना और बुद्धिकी मददसे अिस भिन्नता और विरोधको कितना ही कम

करनेकी कोशिश क्या न करें, फिर भी बेवसीके कअी जैसे मौके आ जाते हैं, जब दोनोंको सन्तुष्ट रखनेवाली परिस्थिति पैदा करना मुश्किल हो जाता है। अिन्हीं सब कारणोंसे युरोप व अमेरिकामें क्षयवालांकि लिअे सस्थाअें कायम की जाती हैं। ये सस्थाअें 'सॅनेटोरियम' कहलाती हैं और अिनमें जिस ढगसे वीमारका अिलाज किया जाता है, वह 'सॅनेटोरियम ट्रीटमेण्ट' कहलाता है।

सॅनेटोरियमका मतलब सिर्फ अितना ही नहीं है कि वहाँ अच्छी जगह, अच्छे मकान, रहनेकी अच्छी सहूलियत, अच्छी चुराक वगैरा शरीरके लिअे आवश्यक सभी सुविधाओंका प्रबन्ध रहता है। यह मव तो अुसका अेक अगमात्र है और अैसा प्रबन्ध तो ताजमहल जैसे होटलमें भी हो सकता है। क्षयरोगीकां अुसके भलेके लिअे अुसके अपने परिवारवालांसे अलग किया जा सकता है, लेकिन अुसकी अन्तरात्माको भूखो मारकर अुसकी अवगणना नहीं की जा सकती। अुसे तूफानी समुद्रमें अेकाकी तैरनेवालेकी तरह अकेला नहीं छोडा जा सकता। स्वस्थ मनुष्यकी तरह अुसे भी माया-ममताकी और प्यारकी जरूरत रहती है। जब रोगी रोगसे घिरा होता है, तब तो अुसे अिनकी और भी जरूरत रहती है। सच्चा सॅनेटोरियम वही है, जहाँ रोगीको प्यार और मनुहारकी गरमी मिलती रहती है। संस्थाके लिअे यही प्राणरूप है। अिसके अभावमें सस्था अशक्तां या वीमारोंको घरे रखनेकी अेक जगह-मात्र — पिंजरापाल — रह जाती है। फ्राअुलर कहता है कि, "सॅनेटोरियम सस्था नहीं, वह अेक वातावरण है।" विना माया-ममताके वातावरण न तो पैदा हो सकता है, न पनप सकता है। रोगीको अपनी ममताकी छायामें रखनेके लिअे तेजस्वी, विवेकी और प्रभावशाली व्यक्तिकी आवश्यकता होती है।

युरोप और अमेरिकामें क्षयके अिलाजके लिअे सॅनेटोरियम नस्थाअें काफी तादादमें हें, लेकिन वहाँ क्षयके वीमारोंकी सग्या भी अितनी ज्यादा होती है कि अुनमें से कअियोंको अपना अिलाज घर रहकर ही कराना पडता है। कहा जाता है कि अकेले अमेरिकामें हर साल दम लाग



आदमी क्षयसे बीमार पड़ते हैं, जबकि सिर्फ सत्तर हजार बीमारोके लिये सस्थाओंमें प्रबन्ध किया जा सकता है (मेयस) । हमारे देशमें भी क्षय फैल रहा है । लेकिन संस्थामें, यानी सॅनेटोरियममें रहकर क्षयका अिलाज करानेकी अनुकूलता यहाँ दुर्लभ है । क्षयके संबन्धमें सरकार बहुत-कुछ शुदासीन है । संस्थाओं अिनी-गिनी हैं और अुनमें भी सॅनेटोरियमके जिस स्थूल अगका अूपर वर्णन किया है, अुसका प्रबन्ध हमेशा अेकसाँ और सन्तोपजनक नहीं होता । जब तक शुदाराशय और शुदात्त व्यक्तियोंकी दयादृष्टि क्षयरोगियोंके अिस वर्गकी ओर नहीं सुड़ती, तब तक देशमें सुव्यवस्थित, प्राणवान और सजीव संस्थाओंकी कमी बनी ही रहेगी । अतःअेव संस्थामें रहकर क्षयका अिलाज कराना कितना ही वांछनीय क्यों न हो, तो भी आजकी दशामें कुछ अिने-गिने रोगी ही अुनसे लाभ शुठा सकते हैं । घर पर अिलाज करानेकी आवश्यकता विदेशोंमें भी कम नहीं है । संस्थाओंकी कमी और हमारी सारी परिस्थितिके कारण हमारे यहाँ अिसकी आवश्यकता अधिक ही है ।

यह तो स्पष्ट है कि अिलाजका विचार करते समय घरको भुला देना संभव नहीं है । अच्छी संस्थाओंके रहते हुअे भी अिलाजमें समय अितना ज्यादा लग जाता है कि कुछ ही बीमार देर तक संस्थाओंमें रह सकते हैं । अुन्हें घरमें रहकर अपने अिलाजका और सावधानीके साथ रहन-सहन आदिका प्रबन्ध करना ही पड़ता है । अिसी प्रकार जब संस्थाओंमें रहकर बीमार चलने-फिरने और काम करने लायक हां जाता है, तो भी कुछ नियम तो अुसे जीवनभर पालन पड़ते हैं । अिसलिये सस्याके अिलाजकी अुत्तमताको मानते हुअे भी रोगीके जीवनमें घरका महत्त्व कम नहीं होता ।

घर पर अिलाज करानेमें कभी खास कठिनाअियाँ हैं और वे ज्यादा हैं । पर अिसका यह मतलब नहीं कि वहाँ अिलाज हो ही नहीं सकता अथवा अुमका संतोपजनक परिणाम निकल ही नहीं सकता ।

अगर घरमें 'आहार-विहार-योग' का पालन किया जाय, तो निराश होनेके मौके कम ही आते हैं ।

घर पर अिलाज कराते समय बीमारको अपने स्नेहियो और संवन्धियोंकी अनुकूलता और सहायताकी अनिवार्य आवश्यकता रहती है । लेकिन अुनका सहज स्नेह ही बीमारके लिअे अुपयोगी नहीं हां मकता; अुपयोगी हाता है, मात्र विवेकयुक्त स्नेह । रोगी रोगके कारण स्वास्थ्य जैसी अमूल्य वस्तुको खो देता है, अुसे पुनः प्राप्त करनेके लिअे यह आवश्यक है कि अुसके निकटके स्नेही-मन्वन्धी क्षयके वारेमें सामान्य ज्ञान प्राप्त करके विवेकपूर्वक अुसकी सहायता करें ।

## ९

### प्रदेश

क्षय खासकर शहरी रोग है । शहरोमे वह अितनी ज्यादा तादादमें क्यों पाया जाता है अिसके कारण स्पष्ट हैं । शहरमें जितना कृत्रिम जीवन बिताना पडता है, अुतना और कहीं नहीं । शहरांमें शुद्ध और स्वच्छ हवा, पानी, प्रकाश और खुराककी व रोगनीदार घरांकी तंगी होती है और कभी तरहका अतिश्रम करनेके मौके ज्यादा आते हैं । वहाँ अच्छे साधनसंपन्न लोगोके लिअे भी अकसर अूपरकी चीजें प्राप्त करना मुश्किल हो जाता है । अैसी ढगामे मर्यादित और संकुचित साधनवाले क्या करें ? वम्बअी जैसे शहरमे तो पैसे देने पर भी शुद्ध दूध या घी, खाने-पीनेकी शुद्ध चीजें, खुली हवादार और भरपूर रोशनीवाली जगहें वगैरा प्राप्त करनेमें कितनी कठिनाअी होती है, सां किसीसे छिपा नहीं है, । अिसलिअे जब शहरवालोको क्षय हो जाता है, तो अुनके लिअे ज्यादा नहीं तो कमसे कम अिलाजकी मियाद तरु तो शहरके बाहर रहना लाजिमी हो जाता है ।

तब फ़ॉरन ही सवाल यह पैदा होता है कि शहर छोड़कर और कहाँ जाया जाय ? अगर बीमारकी माली हालतका, उसके परिवार और और उसकी घरगिरस्तीका विचार किये बिना जिस सवालका जवाब देना हो, तब तो अच्छीसे-अच्छी जगह ही ध्यानमें आती है । लेकिन ये बातें मामूली नहीं हैं । जगहका चुनाव करते समय जिन सब बातोंका खयाल न रखनेसे बीमारकी तकलीफ वढ़ सकती है । जब जगहका चुनाव बीमारकी हैसियतका खयाल रखकर किया जाता है, तभी उसे उस जगहसे जो थोड़ा-बहुत लाभ मिलनेवाला होता है, सो मिलता है । ऐसी तो कोअी बात नहीं है कि क्षय किसी खास जगहमें ही होता है, और न यही सच है कि वह किसी खास प्रदेशमें ही अच्छा होता है यानी क्रावूमें आता है । क्षय पर विजय पानेमें जो सफलता मिलती है, उसका आधार किसी अेक चीज पर नहीं होता; यानी परिस्थितिके अनुसार कमी जिसे तो कमी उसे प्रधानता या गौणता देनी पडती है, और जो सफलता मिलती है, वह जिलाजके अनेक अंगोंके फलस्वरूप होती है । यदि ठीक-ठीक सुख-सुविधाका प्रबन्ध किये बिना बीमारको किसी अनजान जगहमें भेज दिया जाय, तो- उस जगहके सब तरह अच्छी होने पर भी बीमारको उससे कम ही फायदा पहुँचता है और अकसर फ़ायदेकी जगह नुक़सान ज्यादा होता है । देवलालीसे पंचगनी अच्छी जगह है । लेकिन पंचगनीमें रहने-सहनेकी आवश्यक सुविधा न हो और देवलालीमें वह भरपूर हो, तो बीमारको पंचगनीकी अपेक्षा देवलालीमें फ़ायदा होनेकी संभावना ज्यादा रहती है । क्षयके जिलाजमें प्रदेश या स्थानको आवश्यकतासे अधिक महत्त्व देनेकी जरूरत नहीं । रोग-निवारणमें प्रदेश कोअी चमत्कार नहीं कर सकता । पोटेन्जर लिखता है : “क्षयके जिलाजके लिअे कोअी खास जगह निश्चित नहीं । जिलाज कहीं भी कामयाबीके साथ किया जा सकता है ।” जिस सारे सवाल पर गौर करके वह आखिरमें लिखता है : “अच्छीसे अच्छी जगहमें यथेच्छ भ्रमण करनेकी अपेक्षा में उस दुरीसे दुरी जगहमें रहना

ज्यादा पसंद करेगा, जहाँ सोच-समझकर, विवेकपूर्वक, अिलाज हो सके । क्षयकी जो आवश्यक चिकित्सा है, वह तो अच्छीसे अच्छी और चुरीसे चुरी जगहमें भी अेक ही रहनेवाली है । जगह अुत्तम हो या अधम, बीमारको सर्वत्र नीचे लिखी बातोंकी जरूरत तो रहेगी ही: आराम, खुली और ताजी हवामे रहना, पुष्टिकारक खुराक और समय आने पर व्यायाम या कसरत । ये चीजें हर जगह मिल सकनी हैं । अगर रोगी आम तौर पर अूँचे या अच्छे माने जानेवाले प्रदेशोंमें जाकर अपना अिलाज नहीं करा सकता, तो सिर्फ अिसीलिअे अुसे निराश होनेकी जरा भी जरूरत नहीं है । अिलाजके लिअे अच्छी जगह जानेको फिशवर्ग तो अेक तरहका वैभव या विलास ही समझता है । मतलब यह कि जैसे जीवनके लिअे वैभव या विलास आवश्यक नहीं होता और न वह सबको सुलभ ही होता है, वैसे ही अुत्तम प्रदेशमें रहना क्षयकी चिकित्साका कोअी आवश्यक अंग नहीं । बीमारको किसी खास प्रदेशके अभावसे दुखी होनेकी जरूरत नहीं, अुसके लिअे तंगदस्तीका सामना करनेमें कोअी फायदा नहीं, न अपनी हैसियतसे ज्यादा खर्च करनेकी कोअी जरूरत है । प्रदेशके पीछे पागल होकर जहाँ-तहाँ न भटकनेसे जो रकम बचेगी, वह रोगीको अुसके अिलाजमें दूसरे प्रकारसे खूब काम आयेगी ।”

अिसका मतलब यह तो नहीं हो सकता कि स्थान या प्रदेशका प्रभाव शरीर पर बिलकुल पडता ही नहीं, अथवा सब जगहोंका प्रभाव अेकसाँ होता है । जिस प्रदेशमें हवाकी गरमी कुछ ही घटती-बढती है, जहाँ हवामे नमी कम और सरदी ज्यादा रहती है, जहाँ हवाकी चाल धीमी होती है, जिस जगहकी हवा कुल मिलाकर शरीरको मीठी और मनको आहादक मालूम होती है, अिसमें शक नहीं कि वह अेक अूँचे दर्जेका प्रदेश है । लेकिन आरामकी तरह वह अितना अनिवार्य नहीं कि अुसके बिना क्षयका अिलाज ही न हो सके, या कि वह बेकार हाँ जाय और अुमका कोअी सतोपजनक परिणाम न निकले ।

प्रदेशको जल्दतसे ज्यादा महत्त्व देनेमें अेक और खास बुराभीको भी भूलना न चाहिये । दुनियामें अैसे स्थान विरले ही हैं, जहाँ वारहों महीने अेक-सी हवा रहती हो । हमारे देशमें भी किसी प्रान्तमें गरमी कम होती है, तो किसीमें जाडेका जोर कम होता है और कहीं वारिश मामूली होती है । अैसे प्रान्त या प्रदेश भगुली पर गिने जाने लायक ही हो सकते हैं, जहाँ तीनों ऋतुअें सौम्य हां । अगर हम प्रदेशके महत्त्वको बहुत ज्यादा बढ़ा देते हैं, तो हमे ऋतु-परिवर्तनके साथ प्रदेश-परिवर्तन भी करना पडता है, क्योकि अिलाज तो महीनां और कमी-कमी अेक या अेकसे अधिक बरस तक चलता है । यह तरीका सबके लिअे साध्य नहीं है; अिससे बीमारकी परेगानी बढ़ती है । खास तौर पर अुसके आरामको घक्का पहुँचता है और वेमतलवकी नअी-नअी अुपाधियोंके बढ जानेका डर रहता है ।

जैसा कि अूपर कहा गया है, अिलाजके लिअे कुछ अिनी-गिनी चीजें ही अनिवाये हैं । कोशिश हमारी यह होनी चाहिये कि हरअेक बीमारको वे मिलें । अुपयोगी होते हुअे भी जो चीजें गैरजरूरी-सी हैं, अुनमें से बीमारकी आर्थिक, सामाजिक और कौटुम्बिक स्थितिके अनुसार जितनी अुलभ हों, अुतनी अिष्ट हैं ।

## आराम

चिकित्साकी सफ़लता या विफलताका आधार जिस धान पर नहीं कि क्षयरोगी किस प्रदेशमें रहता है, बल्कि जिस बात पर है कि वह जहाँ रहता है, वहाँ किस तरह रहता है। पंचगनी जैसे शुम्भा पहाड़ पर रहनेवाला बीमार भी अगर मनमाना वरत और मनमाना खाने-पीने, तो उसके तन्दुरुस्त होनेकी आशा कम रहती है। लेकिन डेवलाली जैसी जगहमें अथवा उससे भी घटिया किसी जगहमें—बम्बईके कोंदीवली जैसे उपनगरमें—रहकर भी अगर बीमार नियमका पालन करता है और अंक नियत दिनचर्या पर चलता है, तो उसके अच्छे होनेकी पूरी आशा रहती है।

आराम अिलाजकी जान है। क्षय जैसे चीकट रंगको वदामे लानेके लिये आरामसे भी अधिक मोहक और आकर्षक अिलाज हर साल सामने आते हैं और हर साल गायब हो जाते हैं। क्षयकी सफ़ल चिकित्साके रूपमें दुनियाके सामने कभी चीजे रखी जाती हैं, जैसे खाने-पीनेकी दवाओं, भापके रूपमें और सुअँके जरिये लेनेकी दवाओं और तरह-तरहके चिरागोंकी सेंक वगैरा। लेकिन अिनमें से अेक भी चीज अब तक अँसी नहीं निकली, जो क्षयके अिलाजमें आरामकी गरज सार नके, अथवा अँसी परिस्थिति पैदा कर सके, जिससे आरामकी ज़रूरत न रह जाय। आरामका सहारा लेकर अनेक क्षयरोगी अपने घर वापस आये हैं और आते हैं। लेकिन जो लांग यूबकर या आरामके महत्त्वका कम मानकर अथवा उसे घटिया ढगका अिलाज समझ कर उसका त्याग करते हैं, या आराम नहीं करते और अच्छा होनेके लिये आरामके सिवा दूसरे अिलाजोंकी आशा लगाकर बैठते हैं, उनमें से बिरले ही पार लगते हैं।

तन्दुरुस्त आदमी भी दिनभरके कामके बाद थकता है, लेकिन उसकी थकावट उस कामको छोड़ दूसरे काममें लग जाने या सो लेनेसे अक्सर अंतर जाती है, और अेक निश्चित कामको लगातार ढेर तक करते रहनेसे जो थकावट या अुकताहट पैदा होती है, वह कुछ ढेरके लिये उस कामसे हट जाने पर कम हो जाती है । तन्दुरुस्त लोगोंके लिये कामकी अदला-वदली थकान मिटानेमें बहुत-कुछ कामयाब होती है । लेकिन क्षयके बीमारके लिये कामका हेर-फेर या कामसे छुट्टी काफी नहीं होती । अपना रोजमर्राका चालू काम करते रहनेमें या मनवहलावके लिये कुछ ढेरको दूसरे काममें लग जानेमें ताकत तो अेक-सी ही खर्च होती है । सुवहसे शाम तक रोजगार-धन्धा चलानेमें ताकत घटती है । शामके वक्त घूमने जाने या खेल-कूदमें शामिल होनेसे भी शक्तिका हास होता है । जिन कामोंसे ताकत कम होती है, क्षयके बीमारके लिये वे काम मना हैं ।

क्षयका बीमार यानी अेक वेहद थका हुआ आदमी । अगर कुंठेको पानीसे लवालव रखनेवाला कोअी सोता सूखने लगे, तो जिस तरह कुंठेका पानी सपाटेसे कम हो जाता है, उसी तरह क्षयकी वजहसे रोगवाले अंगके मूल तंतुओंका ही नाश होने लगता है, जिससे शरीरकी शक्ति अनेक रूपोंमें कम होती जाती है । क्षयके बीमारकी थकावट अपरी नहीं, असाधारण या गैर-मामूली होती है । असाधारण थकान अुतारनेके लिये आराम भी असाधारण होना चाहिये ।

पशु-पक्षियोंको जब चोट लगती है, तो वे आराम करते हैं, खासकर चोट खाये हुअे भागको आराम देते हैं और खुली जगहमें लेटकर अपने जल्मको रूझाते या अच्छा करते हैं । शरीरके किसी हिस्सेकी हड्डीके सरकने या टूटने पर आदमी भी अपने उस हिस्सेको आराम पहुँचाता है । जब शरीरकी सन्धियाँ या जोड जकड जाते हैं, तो आराम करनेसे उनकी जकड जल्दी छूटती है । जब शरीरके किसी हिस्सेमें सूजन आ जाती है, तो उस हिस्सेका हिलना-डुलना बन्द कर देनेसे

सूजन जल्दी कम होती और सुतर जाती है । जो नियम शरीरके अपरी हिस्सोंकी चोट वगैराके लिखे है, वही शरीरके भीतर अवयवोंको भी लागू होता है । निमोनियाम फेफडोंके अंदर सूजन आ जाती है, जिसे सुतारनेके लिखे बीमारको बराबर लिटा रखते हैं । टाइफॉइडमें अंतोंके अन्दर जो जखम पड जाते हैं, सुन्हें रुझानेके लिखे पूरा आराम करनेका कहा जाता है । क्षयमें फेफडोंकी सूजन होती है । क्षय-ग्रन्थियों आस्ते-आस्ते घुलती और पकती है । सुनके अन्दरका जहर सारे शरीरमें फैलता है और शरीर सूखने लगता है । फेफडोंको जितना ही आराम मिलता है, विपका वेग सुतना ही कम होता है और शरीरका शोषण भी रुकना है । जरूरत पडने पर शरीरके दूसरे अवयवोंको तो कुछ समयके लिखे निरुधमी भी रखा जा सकता है, लेकिन फेफडोंका मॉस-सुसॉम लेनेमे विलकुल रोक नहीं जा सकता । अगर रोक जाय तो आदमी फॉरन मर जाय । फिर भी अगर शरीरको ज्यादा हलचल न करने दी जाय, तो फेफडोंका काम बहुत हलका हो जाता है और सुन्हें ज्यादा आराम मिलता है । नींदमें शरीरकी शक्तिका हास कम और मरम्मत ज्यादा हांती है । अगर कुम्भकर्णकी तरह क्षयका बीमार लगातार छ. महीने मां सके, तो रोगको लेकर सोने पर भी जागने पर वह नीरांग नजर आयेगा । लेकिन यह तो कल्याणकी दुनियामें हो सकता है । सचमुचकी दुनियामें तो सोने और जागनेकी वारी बंधी रहती है । अगर रांगीको हर रोज गड़ी और बिना सपनावाली नींद मिला करे, नां सुसका फल भी सुने जरूर मिलेगा । जागनेकी हालतमें आदमीका चलने-फिरने या खडे होनेमें जो मेहनत पडती है, बैठे रहनेमें सुतनी मेहनत नहीं पडती । पैरोंको लटकाकर बैठनेकी अपेक्षा सुन्हें समेटकर और सहारेसे बैठनेमें मेहनत सुसने भी कम पडती है और पूरी तरह फैलकर मोनेमें शरीरकी कमसे कम ताकत संच होती है ।

जब तक रोगके विपका प्रभाव मालूम हांता हां, रांगीकां दिन-रात विछोने पर ही रहना चाहिये—और कोसी चाग नहीं । दिना अिमके



न तो दर्द या शूल कम हो सकता है, न मिट सकता है, न रोगके विपकी गति मन्द हो सकती है, न वन्द हो सकती है, और न फिरसे अठने-वैठने, चलने-फिरने या कामकाज करनेकी ताकत आ सकती है ।

विछौनेमे भी बीमार जिस ढंगसे लेटा रहेगा, उसीके अनुसार उसे कम या ज्यादा आराम मिलेगा । सबसे ज्यादा आराम तो तब मिलता है; जब शरीरको फैलाकर आदमी अपने अंग-अंगको विलकुल ढीला छोड़कर सोता है । विछौनेमें बिना किसी चीजके सहारे बैठना ठीक नहीं; तकियेके सहारे भी बहुत देर तक बैठना मुनासिब नहीं, लोट लगाना भी अचित्त नहीं । जिससे थकान पैदा होती है और आरामका जो फल मिलना चाहिये, उसके मिलनेमें रुकावट पैदा होती है । आरामके लिये कम्पानीदार या उसी ढंगके दूसरे ढीले पलंग वगैरा निकम्मे हैं । जब विछौना बहुत सख्त, बहुत मुलायम या बहुत ढीला होता है, तो ठीक-ठीक आराम नहीं मिलता और करवट बदलते वक्त या किसी कामसे बैठते वक्त बीमारका थकान-सी मालूम होती है ।

मनुष्यके पास सिर्फ शरीर ही नहीं है; मनन करनेवाला मन भी उसके पास है । विछौनेमें पड़े-पड़ें शरीरको पूरा-पूरा आराम पहुँचाते हुअे भी अगर चंचल मन मनमाना भटकता रहे, सुख-दुःखके विचार करता रहे, रज और अुदासीमें डूबा रहे, खुशी और नाराजी पैदा करता रहे, रोगके बारेमें कभी तरहके खयाल उपजाता रहे, आभी हुअी मुसीबत पर रोता रहे, चिन्तासे घुलता रहे और बारबार ऐसी हालत पैदा करता रहे कि जिससे साँस लेनेमें रुकावट हो, तो साफ है कि आरामका असर कम होगा । शरीर और मन दोनों अेक-दूसरे पर असर करते हैं । दोनोंको बराबर आराम मिलना चाहिये । मन जितना ही बेफिक्र और खुश रहेगा, अुतना ही फायदा होगा । जिसमें अति होनेका कोअी डर नहीं । मनको अुद्योगरहित रखनेकी आदत डाल लेनेसे रोग पर विजय पानेका मार्ग सरल हो जाता है; जिससे रोगके बादका जीवन भी खिला

हुआ रहता है, और समय-समय पर जो विकट परिस्थितियाँ पैदा होती हैं, उनमें बिना धवराये धीरजसे काम लेनेकी आदत बनती है ।

शय्या पर पड कर आराम लेनेवाला बीमार अगर अपनी जवानको वशमें नहीं रखता और बकवास किया करता है, तो उससे भी आरामका असर कम होता है । बोलनेमें फेफड़ोको खास तौर पर मेहनत पडती है, और आराम करनेमें फेफड़ोंको आराम पहुँचानेकी बात ही मुख्य है । बहुत बोलने और बात-बात पर हँसनेके साथ फेफड़ोको आराम पहुँचानेकी अिच्छा रखना सूरजके बिना उसकी रोशनीकी आशा रखनेके समान है । रोगीको अपने हितके लिये मितभापी बनना चाहिये ।

आरामका असर तुरन्त होता है — वह प्रत्यक्ष है । उसकी वजहसे कमजोरीका बढ़ना रुकता है, वजन बढ़ता है, बुखार अतरने लगता है, नाड़ीकी गति कम होती है, भूख खुलती है, रोगके लक्षण दबते और दिखने बन्द होते हैं और फलतः शरीर धीरे-धीरे फिर काम करने लायक बनता है । आरामका यह परिणाम कोअी आश्चर्यकी बात नहीं है । यह सोचना या शक करना फ़िज़ूल है कि सिर्फ पडे रहनेसे क्षयके बीमारको भूख न लगेगी या उसकी ताकत घटेगी और उसके अग शिथिल हो जायेंगे । रोगकी खराबियाँ जहरके कारण पैदा होती हैं । रोगीमें कमजोरी या भूखकी कमी और रुचिका अभाव वगैरा आरामके कारण नहीं, रोगकी भीषणताके कारण पैदा होते हैं । मेहनत करनेसे रोग बढ़ता है और उसमें खतरनाक खराबियाँ पैदा हो जाती हैं । दूसरी हालतांमें हाजमा सुधारने और शरीरको मजबूत बनानेके लिये मेहनत-मशक़तका अुपयोग है । लेकिन जब क्षय जोर पर होता है, तब श्रम विपका काम करता है । यह तो हर कोअी समझ सकता है कि शरीरको मजबूत बनानेके मामूली नियम क्षयवालेके कामके नहीं होते । जब रोगी अपनी या अपने मित्रों और रिश्तेदारोंकी आराम-विराधी मौजां या तरंगोंके वश होकर आरामसे मुँह मोड लेता है, तो वह अग्ने हाथों अपना बेहद नुक़मान कर लेता है ।

आराम सचमुच किस् हद तक किया जाय, जिसका विशेष वर्णन ज्वर और व्यायामवाले अध्यायमें किया जायगा । यहाँ सिर्फ यही कह देना काफी होगा कि जब क्षयका बुखार, नाडीकी रफ्तार और शरीरका हृदसे ज्यादा शोषण वशमें आ जाता है, या दूर हो जाता है, तो आस्त-आस्ते आराम कम करके व्यायाम शुरु किया जा सकता है । फेफड़ोंकी भीतरी हालतके पूरी तरह सुधरने तक सम्पूर्ण आराम करनेकी अच्छी कुल मिलाकर भेक गलत और अन्तमें नुकसान पहुँचानेवाली चीज है । फेफड़ोंकी भीतरी हालतको बिल्कुल अच्छी बनानेके लिये ज्यादा नहीं, तो कमसे कम तीन-चार साल शय्यावश रहनेकी जरूरत है, और यह भेक जानी हुयी बात है कि ऐसा करनेमें अनेक कठिनायियाँ हैं । जिस रास्ते जानेसे रोगीके फेफड़े बिल्कुल अच्छे हों चाहे न हों, भेक काम जरूर होता है, और वह यह कि रोगीका शरीर और उसका मन जीवनमें रस लेने और काम करने लायक नहीं रह जाता । उस दशामें रोगी रूखे-सूखे स्वभावका, कमजोर, निस्तेज और पशु-सा बन जाता है । चिकित्साका हेतु केवल सॉस-असॉस चालू रखना नहीं होता । हरभेक आदमी जीवनमें किसी न किसी तरहकी दिलचस्पी रखता है, रखना चाहता है । उसकी अपनी कोभी खास निश्चित या अनिश्चित धारणा होती है । जिसलिये जब आदमी बीमार पड़ता है, तो वह फिरसे तन्दुरुस्त होनेकी कोशिश करना चाहता है । असूली तौर पर अिलाजसे बहुत-कुछ फायदा हो सकनेकी अुम्मीद रहती है, लेकिन हरभेक रोगीका अलग-अलग विचार करना पड़ता है; और जिस रोगीके लिये जो चीज सबसे ज्यादा संभव मालूम होती है, उसका आग्रहपूर्वक स्वीकार और पालन करने पर ही रोगीको कुछ फायदा हो सकता है । जिस बातका पूरा खयाल रखना चाहिये कि आरामकी अति न हो जाय और उससे उसकी नैतिक हानि न हो । क्षयरोगीके लिये वही आराम सुखकर होता है, जो भेक हिसाबसे लिया जाता है; नहीं तो अुलटे तकलीफ बढ़ती है ।

## ताज़ी हवा

क्षयके अिलाजमें ताज़ी हवा जरूरी है । यह हवा सबसे ज्यादा और हमेशा आसमानके नीचे खुलेमें मिलती है, और मरने कम घरके अन्दर । बीमारको मौसिम देखकर अपनी सहनशक्तिके अनुमार गुलेमें, छायामें या घरके अन्दर ऐसी जगह रहना चाहिये, जहाँ सबसे ज्यादा हवा मिल सके । ताजी हवासे फायदा झुटाते समय पूरी-पूरी समझदारीने काम लेना चाहिये ।

हवा, पानी और अनाज ये तीनों हर आदमीकी जिन्दगीके लिअे जरूरी हैं । बिना अन्नके आदमी कुछ हफ्ते जी सकता है, अन्न और पानीके बिना भी वह कुछ दिन निकाल सकता है, लेकिन हवाके बिना तो वह अेक पल भी नहीं जी सकता । हवाका यही महत्त्व है । कुदरतमें अन्नसे ज्यादा पानी और पानीसे भी ज्यादा हवा पायी जाती है । दुनियाकी सतह पर ऐसी कांभी जगह नहीं, जहाँ हवा न हो ।

हवाका प्राणपोषक तत्व — ऑक्सीजन — सब जगह है । जहाँ हवाके आने-जानेका कमसे कम और बुरेसे बुरा बन्दोवस्त है, वहाँ भी आदमीके लिअे जरूरी ऑक्सीजन मौजूद रहता है । ऐसी जगहोंमें भी खुसका परिमाण अेक प्रतिशतसे ज्यादा शायद ही कभी घटता है; और खुसमें दस फीसदी कमी हो जाने पर भी आदमी आराममें रह सकता है ।

ऑक्सीजन या प्राणवायु जीवनके लिअे बहुत अुपयोगी है । शरीरमें जिसकी मात्रा ज़रा भी कम होती है, तो आदमी अपने आप गहरी सोंस लेने लगता है और जिस तरह प्राणवायुकी कमीका पूरा कर लेता है । कोभी पहलवान या कसरती आदमी जोरोंकी कसरत

करता है, तो उसके शरीरमें प्राणवायुकी खपत खूब बढ़ जाती है, इसीलिए साँस जल्दी-जल्दी चलने लगती है। अगर कोई ज़रूरतसे ज्यादा गहरी साँस लेता है और शरीरके अन्दर प्राणवायु ज्यादा मात्रामें चली जाती है, तो सिर चकराने लगता है और आदमीको मूर्च्छा-सी आ जाती है। प्राणवायु अग्निमय है। अगर कोई प्राणवायु-प्रधान हवा बनाकर उसमें घण्टो रहना चाहे, तो उसके लिये वह जहर-सी हो जाती है। वह फेफड़ोंमें जलन पैदा कर देती है। जो लोग 'हवाखोरी' के लिये घरसे बाहर निकलते हैं, वे ज्यादा प्राणवायु लेने नहीं निकलते। हवाखोरीका लाभ तो ताज़ी हवामें है।

जिस तरह साँसके जरिये बाहरकी साफ हवा अन्दर जाती है, उसी तरह फेफड़ोंके अन्दरकी गन्दी हवा भी बराबर बाहर निकलती रहती है। यह गन्दी हवा 'कार्बन डी ऑक्साइड' कहलाती है। हवामें यह चीज़ थोड़ी मात्रामें रहती है। साँससे यह जितनी निकलती है, उसके कारण इसकी मात्रामें कोई गैर-मामूली बढ़ती नहीं होती। हवामें इसकी मिलावट अतनी नहीं होती कि नुकसान पहुँचावे। कमरेके अन्दर बहुत ज्यादा भीड़ हो जाने पर भी वहाँकी हवामें कार्बन डी ऑक्साइडकी मात्रा आधे प्रतिशतसे ज्यादा नहीं बढ़ती। जब तक तीन प्रतिशतसे अधिक वृद्धि न हो, इसका कोई बुरा असर नहीं होता। सिर्फ खानोंके अन्दर और सीलवाले कमरोंमें यह हानिकारक मात्रामें पायी जाती है।

हवाके तीन मुख्य तत्त्व हैं : नाइट्रोजन, ऑक्सीजन (प्राणवायु) और कार्बन डी ऑक्साइड। जिस तरह बहुत तेज़ तेजाबको पानी मिलाकर हलका बनाते हैं, उसी तरह नाइट्रोजन अग्निमय ऑक्सीजनको हलका बनाता है। हवाके जिन तत्त्वोंकी मात्रामें आम तौर पर कोई फर्क नहीं पड़ता, फिर भी कभी-कभी आदमी हवासे मिठास और आह्लाद आदिका अनुभव करता है, और कभी हवामें उसका दम घुटता-सा है; वह घबराहट, बेचैनी और परेशानीका अनुभव करता है। इसकी

चूँकि ऑक्सीजनकी कमी या कार्बन डी ऑक्साइड की अधिकता नहीं होती। आराम या वैचैनीका आवार हवाकी तासीर पर है।

हवामें गरमी, नमी और वेग या गति है। अिन तीनोंके मेलसे हवाकी तासीर बनती है। अलग-अलग प्रदेशोंमें और सालके अलग-अलग महीनोंमें, रोज-रोज और दिनमें अलग-अलग वक्त पर अिन तीनों तत्त्वोंमें घट-बढ़ हांती रहती है। सालमें ज्यादासे ज्यादा जो घट-बढ़ होती है, उस परसे किसी अेक प्रदेशकी औसत हवाका निश्चय किया जाता है। अंग्रेजीमें अिसे उस जगहकी क्लाइमेट यानी जलवायु कहते हैं। किसी प्रदेशकी ज्यादासे ज्यादा घट-बढ़के बीच हवामें चार-चार जो हेर-फेर होते हैं, वह उस जगहका वेदर यानी मौसिम कहलाता है। अच्छी और बुरी हवाका भेद अिन तीन तत्त्वोंके न्यूनाधिक परिमाण परसे जाना जाता है।

मनुष्यमें हवाके हेर-फेरको बरदास्त कर लेनेकी अंरु अजीब ताकत है। वह रेगिस्तानकी वेहद गरमी और ध्रुवप्रदेशकी भीषण सरदीकां, पवंत शिखरकी सूखी और समुद्रतटकी गीली हवाको सह सकता है। खूब तेज़ और अेकदम स्थिर हवाकां भी वह बरदास्त कर लेता है। सुबह समुद्र किनारे रहने और शामके वक्त पहाडकी चोटी पर जानमें भी उसकी तबीयतमें कोअी फर्क या खराबी पैदा नहीं होती।

शरीरके अन्दर जो तरह-तरहकी क्रियायें हाती रहती हैं, उनमें शरीरकी गरमीको लगातार अेकसों रखनेकी क्रिया बराबर चलती रहती है। बहुत ज्यादा मेहनत करनेसे शरीरकी गरमी १०३ और १०४ डिग्री तक पहुँच जाती है, लेकिन मेहनत बन्द करनेके अेकाध घण्टेके अन्दर बढी हुआ गरमी कम हो जाती है और शरीर पूर्ववत् गरम मालूम होने लगता है। जब तक शरीरके अन्दर गरमीकी अुत्पत्ति और निवृत्ति सन्तुलित रहती है, तब तक हवाके हेर-फेरसे शरीरको नुकसान नहीं पहुँचता। तन्दुरुस्त आदमीके अन्दर यह क्रिया भली-भाँति हांती रहती है, अिसलिये वह रेगिस्तानमें हो या ध्रुवप्रदेशमें, हवाके परिवर्तनमें

अुसे तकलीफ नहीं होती । सख्त गरमीमें वह झुलस नहीं जाता और कडाकेकी सरदीमें वह ठिहुर नहीं जाता ।

हवा सर्द या गरम, सूखी या गीली, तेज या कुन्द होती है । सर्द, सूखी और चंचल या तेज हवा सबसे अच्छी होती है, गरम, गीली और कुन्द हवा सबसे बुरी । जिन दोनोंके बीच अच्छी-बुरी हवाके कमी भेद होते हैं । अुत्तम या अधम हवा किसी अेक प्रदेशमें हमेशा मौजूद नहीं रहती । अुसमें वार-वार तब्दीलियाँ हुआ करती हैं ।

हवाके अन्दर गरमी, नमी और चंचलताकी मात्रामें जो घट-बढ़ हांती है, अुसके अनुसार हवाके गुणमें भी फर्क पडता है । सरदी शरीरकी शक्तिको सतेज बनाती और आराम पहुँचाती है, गरमीसे शक्ति कम होती और बेचैनी बढ़ती है । नमीवाली हवाके मुकाबले सूखी हवा शरीरकी गरमीको कम चूसती है । कुन्द या स्थिर हवाके मुकाबले चंचल या तेज हवा शरीरकी गरमीको ज्यादा खींचती है । वह ज्यादा ताजी होती है और फलतः ज्यादा सुख और आराम पहुँचाती है ।

हवामें सरदी और नमीके साथ गति भी हो, तो शरीरकी बहुतेरी गरमी अुसके साथ निकल जाती है और शरीर-तंत्रमें अेक खिंचाव पैदा होता है । अैसी हालतमें शरीरको गरम रखनेके लिये अन्न, वस्त्र और परिश्रमकी मदद न ली जाय, तो शरीर सर्द हो जाय और ज्यादा देर तक सर्द बना रहे ता नुकसान हो ।

सूखी गरमीकी अपेक्षा नमीवाली गरमी ज्यादा थकान और बेचैनी पैदा करती है । पानीमें गरमीको सोखने और अुसका संग्रह करनेकी शक्ति बहुत है, जिसलिये नमीवाली गरमीमें सबसे ज्यादा बेचैनी होती है । रेगिस्तानमें हवाकी गरमी १२० डिग्रीसे ज्यादा होने पर भी वह सही जा सकती है, क्योंकि अुस हवामें नमी नहीं होती । लेकिन नमीवाली हवाकी गरमी, बम्बयी जैसे शहरमें, १०० डिग्री होने पर भी परेशानी पैदा कर डेती है ।

जब हवा गरम और नमी कम होती है, तो वहाँ छाया में और रात में ठण्डक रहती है। देवलाली में नमी कम है, जिसलिये वहाँ चैत-वैसाख की रातों में अपेक्षाकृत ठण्डी होती हैं। चूँकि बम्बई की हवा में नमी बहुत है, जिसलिये गरमियों में वहाँ की रातें ठण्डी होती भी हैं, ताँ चढ़ी ढेर में और कुछ ही वक्त के लिये। नमीवाली हवा के कारण जाड़ा में सरदी और गरमियों में गरमी ज्यादा मालूम होती है।

जब हवा विलकुल बन्द होती है, तो जी घबराने लगता है, कामकाज करने की इच्छा नहीं होती और मन खुश नहीं रहता। पखे में कुन्द हवा में थोड़ी गति आ जाती है और तब घबराहट कुछ कम मालूम होती है।

घर के अन्दर की हवा बाहर की हवा के मुकाबले कम चंचल और इसलिये कम ताज़ी होती है, जिसलिये आदमी को घर में रहने की अपेक्षा बाहर रहने में ज्यादा आराम मालूम होता है और जी हवाखोरी के लिये बाहर जाना चाहता है। घर कितना ही अच्छा क्यों न बनाया जाय, दीवारों के कारण हवा की गति रुकती ही है। चूँकि घर के अन्दर की हवा झुतनी चंचल नहीं होती, इसलिये वह झट-झट बदलती नहीं, और इसीसे कुछ हद तक वासी रहती है। बाहर की हवा के मुकाबले वह ज्यादा गरम मालूम होती है और अकुलाहट पैदा करती है।

घर के अन्दर की हवा को सबसे अधिक शुद्ध रखने का अेक ही उपाय है - घर में दरवाजे और खिड़कियाँ इस तरह आमने-सामने बनायी जायें कि अेक तरफसे आनेवाली हवा दूसरी तरफ आरपार निकल सके। लेकिन अैसे चारों तरफसे खुले घर कम ही बनते हैं, इसलिये तन्दुरुस्त लोगों को भी रोज जहाँ तक हो सके ज्यादासे ज्यादा खुली हवा में रहना चाहिये। खुले में हवा हमेशा ताज़ी रहती है, अुम्का अमर झट मालूम पड़ता है, रक्त-जननत्व (metabolism-मिटाबोलिज़्म) में, चाना खून पैदा करने की ताकत में सुधार होता है, भूख खुलनी है, हाजमा



सुघरता है, नींद गहरी आती है और कुल मिलाकर सारे शरीरकी ताकत बढ़ती है ।

शरीरको नीरोग रखनेमें त्वचा या चमड़ीका अपना खास महत्त्व है । शरीरमें परिश्रम वगैरासे पैदा होनेवाली अतिरिक्त गरमी और दूसरी गन्दी चीजें चमड़ीके जरिये बाहर निकलती हैं । अगर हवा शरीरका स्पर्श न करे तो चमड़ी अपना काम ठीकसे कर नहीं सकती । जिससे शरीर और मनकी स्फूर्ति कम होती है, अन्न सम्बन्धी रुचि और भूख घटती है, गहरी और थकान मिटानेवाली नींद नहीं आती और खाये हुअे अन्न पर होनेवाली विविध प्रक्रियाओ द्वारा शरीरमें जो खून बनता है, उसके बननेकी क्रिया भी — रक्तजननविधि (metabolism) — मंद पड जाती है । बहुतोंको सिरसे पैर तक ओढ़कर सोनेकी आदत होती है । अन्हें प्राणवायु तो मिलती रहती है, लेकिन चूँकि उनके शरीरके आसपास ताजा हवाकी आमद-रफ्त कम होती है, जिसलिये बाहरकी हवाके मुकाबले उनके शरीर ज्यादा गरम होते हैं । शरीरकी यह बढ़ी हुअी गरमी बाहर निकल नहीं पाती, जिसलिये शरीरको जो ताकत मिलनी चाहिये, वह नहीं मिलती । नतीजा जिसका यह होता है कि नींद अचट्टी-अचट्टी रहती है, कभी-कभी दिलकी धड़कन बढ़ जाती है, और सोनेवाला नींदमें बार-बार चौंक अठता है । बन्द या स्थिर हवा अेक तरहकी बासी हवा होती है । उसमें रहनेसे शरीर खूब गरम हो अठता है ।

गरमियोंमें पानी ज्यादा पीने और गरम खुराक कम खानेसे गरमीकी तकलीफ कम हो जाती है । पानी अेक साथ बहुत-सा पी लेनेसे अच्छा यह है कि थोड़ा-थोड़ा करके कभी बार पीया जाय । बर्फवाले पानीके मुकाबले मटकेका ठण्डा पानी अच्छा हाता है । बर्फवाला पानी हाजमेको बिगाड़ता है । महीन, गिने-चुने और सफेद रंगके कपडे गरमीको सहनेमें मदद पहुँचाते हैं । गरमियोंमें मेहनत भी कुछ कम ही करनी चाहिये और सो भी दिनके ठण्डे समय ही कर लेनी चाहिये । सर्दियोंमें बदनको

गरम रखनेके खयालसे जो लोग वेहद कपडे पहनते हैं और शरीरके हवाका स्पर्श तक नहीं होने देते, उन्हें सरदीका फायदा कम ही मिलता है।

क्षयका बीमार मौसिमके माफिक बननेकी अपनी ताकतका कुछ हद तक खो चुका होता है, फिर भी जिसका लेकर उसे बहुत ज्यादा तकलीफ नहीं झुठानी पडती। धीरज और शान्तिसे काम लेने व फिज़लीकी घबराहटसे बचनेसे जो थोड़ी कठिनायी मालम हांती है, वह भी अकसर दूर हो जाती है। जब हवा ज्यादा गरम हो झुठनी है, और खासकर जब अचानक ऐसा हां जाता है, तो कभी मरीज़ांके 'टेम्परेचर' यानी तापमान पर उसका असर पडता है। शरीरकी गरमीमें अेक या आधी डिग्रीका अिजाफा हो जाता है। यह अिजाफा चूंकि अेक खाम बजहसे हांता है और कुछ ही ढरकं लिअे होता है, अिसलिअे अिससे रोगकां किसी तरहका पांषण नहीं मिलता। अैसी हालतमें सिर्फ मेहनत कम कर देनी चाहिये।

कभी बीमारोके क्षयके साथ फेफडोकी श्वासनलीमें सूजन भी होती है। जब हवामें नमीकी मात्रा वेहद बढ जाती है, तो कभी-कभी अैमे बीमारोको काफी परेशानी होती है और बलगम बढ जाता है। लेकिन अिस चीज़को जरूरतसे ज्यादा महत्त्व देकर स्थान परिवर्तनकी खटपटमें पडना आवश्यक नहीं। हवामें होनेवाले हेर-फेरके साथ जगहकी हेरा-फेरीका खयाल हास्यास्पद और अब्यावहारिक है। औरांकी तरह क्षयका बीमार भी मौसिमी परिवर्तनोको बरदास्त करना सीख जाता है।

“क्षयरोगीको यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि उसके तन्दुरुस्त होनेका सारा दारोमदार सिर्फ मौसिमी परिवर्तनोपर नहीं है। अगर वह रोग मिटानेके आधुनिक तरीकां पर दिलसे अमल करता है, तो अकेले वातावरणमें अैसी कोअी चीज नहीं है, जां उसकी बीमारीमें खराबी पैदा करे।” (पोटेज़र)

ताज़ी और खुली हवाकी जितनी अुपयोगिता और आवश्यकता स्वस्थ मनुष्यके लिअे है, अुससे ज्यादा क्षयरोगीके लिअे है। अुसमें जो फायदे

तन्दुरुस्त आदमीको होते हैं, वे असे भी होते हैं। लेकिन अुनके सिवा बीमारको कुछ और लाभ भी होता है; जैसे, अक्सर अुसका बुखार अुतर जाता है या कम हो जाता है और रोगके दूसरे कभी लक्षण दबने लगते हैं। अुसके बीमारको हवासे डरना नहीं चाहिये। घरमें रहते समय अुसे चारों ओरसे बन्द सन्दूकनुमा कमरेमें न रहकर किसी अैसे कमरेमें रहना चाहिये, जहाँ ज्यादासे ज्यादा हवा आती हां। जिस कमरेमें हवाके आने-जानेका पूरा प्रबंध नहीं होता, अुसमें रहनेवालेका सिर गरम और पैर ठण्डे रहने लगते हैं। लेकिन दरअसल ज़रूरत यह है कि सिर ठण्डा और पैर गरम रहें। चचल या तेज हवा अुपयोगी है, लेकिन सनसनाती हुअी जोरदार हवा नुकसान पहुँचाती है। अिसलिअे कमरेमें रहते समय पलंग, खाट या कुरसी वगैरा अैसी जगह लगानी चाहिये, जहाँ हवाके झकोरे सीधे आकर न लगें। खिडकियोंमें छोटे-छोटे महीन परदे लगा रखनेसे भी हवाका जोर कम हो जाता है।

अुपर हवाका त्वचाके साथ जो संबध बताया गया है, अुस परसे यह बात सहज ही समझमें आ सकती है कि अुसके बीमारोंको और दूसरे लोगोंको भी ज़रूरतसे ज्यादा कपडे पहनने या ओढ़ने न चाहिये। अिससे नुकसान ही होता है।

ताजी हवा जितनी दिनमें ज़रूरी है, अुतनी ही रातमें भी। रातको नींदमें शरीरके अन्दर मरम्मतका जो काम खास तौर पर होता रहता है, ताजी हवा न मिलनेसे अुसमें रुकावट पड़ सकती है। रातकी हवा दिनकी हवासे किसी तरह घटिया नहीं होती। अुससे डरनेकी कोअी ज़रूरत नहीं। अक्सर रातमें सरदी ज्यादा होती है, अिसलिअे अुसके हिसावसे कपड़ोंमें ज़रूरी हेर-फेर कर लेने पर नुकसानका कोअी डर नहीं रह जाता।

युरोप जैसे देशोंमें जब कड़ाकेकी सरदी गिरती है, तो वहाँ अुसके लिये आम तौर पर चौबीसों घण्टे खुलेमें रहना मुमकिन नहीं

होता । हमारे यहाँ गरमियोंमें सख्त गरमी पडती है, जिसलिसे शुभ ऋतुमें दिनभर और बारिशमें बारिशके समय खुलेमें रहना सघता नहीं । लेकिन सख्त गरमीमें भी दिनके कुछ घण्टे छोड़कर बाकी सुबह-शामके ठण्डे समयमें और रातको भी हवाके झोंकोंसे बचते हुअे खुलेमें रहा जा सकता है । हवाके तज झोंकोंकी तरह ही धूपसे बचना भी जरूरी है । धूप और सनसनाती हवासे बचनेके लिसे खुलेमें जरूरतके मुताबिक थोड़ी आड और छायाका प्रबन्ध कर लेना चाहिये । कमजोर शरीरको धूपसे लाभके बदले हानि हांती हे । सिर्फ जाडामें, जब कडाकैकी सरदी पडती हो, सुबह-शाम कुछ ढेर धूपमें बैठ लेनेसे बदनमें गरमी आ जाती हे । धूपके बारेमें आगे 'प्रकाश' वाले परिच्छेदमें कुछ खाम बाने और लिखी जायेगी ।

हमने देखा कि हवा कितनी अुपयोगी है । लेकिन हवा और ओंधीके बीच बड़ा भारी फर्क है । हवा खानेमें अति होनेका कोअी डर नहीं, लेकिन ओंधीके झकोरोका सामना करनेसे नुकसानका पूरा डर है । सुधरती हुअी तवीयत झोंकोंकी लपेटमें आकर विगड जाती है और अुसे संभालना भारी हो जाता है । धीमी हवाका सेवन करना अुचित है, लेकिन जारकी सनसनाती हुअी हवासे बचनेमें भलाअी है ।

दिनके २४ घण्टोमें से जितने घण्टे गुली हवामें रहनेका मिले, अुतना ही फायदा है । लेकिन जिसमें ममझदारीसे काम लेना चाहिये । बीमारकी सहनशक्तिके अनुमार छाया वगैराका प्रबन्ध कर लेना चाहिये । हरअेक बीमार खुली हवासे अेकसों लाभ नहीं अुठा सकता, प्रबन्ध अैसा होना चाहिये कि जिससे हरअेकको अधिकमें अधिक लाभ मिले । जब खुली हवामें रहना मुमकिन न हां, तब नी ताजी हवावाली जगहमें तो रहना ही चाहिये—बिना अुसके काम चल नहीं सकता ।

हवाका विचार करते समय जुकाम या सरदीका ख्याल तुरन्त आना है । जो लोग ताजी और गुली हवामें रहते हैं, अुन्हें जुकामकी शिकायत शायद ही कभी हांती है । अगर कभी हांती भी है, तो

वह हवाकी वजहसे नहीं, बल्कि किसी और वजहसे ही होती है । जो बन्द और वासी हवामें रहते हैं, उन्हें जुकाम ज्यादा होता है । बन्द हवामें शरीर अधिक गरम रहता है, जैसे मैं जब किसी कामसे बाहर जाना पड़ता है, तो बाहरकी सरदीवाली हवाका असर बुरा पड़ता है और जुकाम हो जाता है । जुकामसे बचनेके लिये खुली और ताजी हवाका त्याग करनेकी जरा भी जल्द नहीं ।

जिस तरह जोरकी सनसनाती हवा मना है, उसी तरह गरम हवा भी मना है । गरमियोंमें जब लू चलती हो, तो उससे बचना चाहिये । सख्त गरमीके दिनोंमें नीचे लिखा बन्दोबस्त रखनेसे हवाकी गरमी कम सताती है और ब्रेचैनी या घबराहटसे छुटकारा मिलता है : घरके अन्दर रहना, पखेका उपयांग करना, कमरेके फर्श पर पानी छिड़कना, खिडकियोंमें घास और खसकी टट्टियों बाँध कर उन्हें पानीसे तर रखना, समय-समयसे कपाल पर गीले कपड़ेकी पट्टी रखना, या मिट्टीको साफ करके छान लेना, उसमें पानी मिलाना, और पानी मिली मिट्टीके पिंडको कपड़े पर फैलाकर अलसीके पुट्टिसकी तरह उसे ललाट पर रखना, वगैरा-वगैरा ।

## प्रकाश

सूर्य ससारका प्राण है । वैदिक ऋचामें उसका वर्णन 'प्राणो वै सः' के रूपमें किया गया है । अगर सूरज न हो, तो सृष्टिका अन्त हो जाय, हवा साफ न रहे; दुनियाको निर्मल पानी न मिले, अन्न और फल न पकें, वनस्पतिका विकास न हो, मंसारकी प्रगति रुक जाय — विकास थम जाय । दुनियाकी सारी हलचलें, सारे काम-काज, समस्त स्फूर्ति सूरजकी वजहसे है । सूर्य सृष्टिकी शक्तिका अेक अध्यक्ष-पान्न है, जगतका सूत्रधार है ।

प्रकाश शरीरका क्षीण हानसे रोकता है, ग्लानिका नाश करता है, मनको प्रफुल्लित रखता है, जीवनका आनन्दमय बनाता है अस्ताह बटाता है, अन्तःकरणको तृप्ति और शान्ति प्रदान करता है । जहाँ प्रकाश है, वहाँ अुल्लास है, जहाँ अन्धकार है, वहाँ अुद्वेग है । प्रकाशकी अवगणना करके अधेरी खांहमें हँधे रहनेसे निस्तजता, निबलता और खिन्नता ही पल्ले पडती है ।

अुजेला और धूप दांना सूरजके कारण हैं, फिर भी दांनामें जो भेद है, वह वास्तविक है और व्यवहारमें कामका है । सुबह-शाम दोनो समयकी संध्याके वक्त सब जगह अुजेला रहता है, सूरजके अुगन पर खुली जगहोंमें धूप आ जाती है, छायावाली जगहोंमें अुजेला छा जाता है । अुजेला सबके लिये जरूरी है । वह रांगीको भी चाहिये और नीरोगीको भी । अगर अुजेला न हो, तां सबको बडी परेशानी अुठानी पडे । अुजेला जितना ज्यादा हांता है, अुतना ही अच्छा रहता है । अ्यका बीमार अँधेरेमें रह नहीं सकता । अगर रहता है, तां अुसके अ्यसुक्त होनेकी संभावना नामका ही रह जानी है । जो रांगी गुलेमें रह पाता है, अुसे आवश्यक अुजेला आसानीसे मिल जाता है । जय

घरमें रहना पड़े, तो उसे सबसे ज्यादा अजुलेवाले कमरेमें रहना चाहिये। अजुलेके मारफत सूरजका फायदा चुपचाप मिलता रहता है। जहाँ अिससे फायदा अुठानेमें आलस्य या लापरवाही की जाती है, वहाँ तन्दुरुस्त होनेका समय टल जाता है। खुलेमें किसी पेड़की छाया तले या वैसे घटादार और छायादार पेड न हों, तो घास-फूसके छप्परकी छायामें रहनेसे अजुलेका लाभ ठीक-ठीक मिल सकता है। अिसमें अतिशयताकी कोअी सभावना नहीं रहती।

किन्तु, धूपकी वात अैसी नहीं है। कअी लोग क्षयवालोको धूपमें पडे रहनेकी सलाह देते हैं, लेकिन वह खतरनाक है।

सूर्यस्नान द्वारा कअी तरहकी बीमारियोंको मिटानेका अेक तरीका चालू है। अिस स्नानकी अपनी विधि है। अुस विधिको छोड़कर चलनेसे तकलीफ ही होती है। सूर्यकी जामुनी किरणें सुखप्रद मानी जाती हैं। ये किरणें नंगे शरीर पर पड़कर भी शरीरके अन्दर गहरी नहीं अुतर पातीं। अिनका जो भी असर पड़ता है, वह चमड़ी तक ही रहता है, और चमड़ीके जरिये, अप्रत्यक्ष रूपसे, सारे शरीर पर पडता है। सूर्य-किरणसे फायदा अुठानेके लिअे शरीर पर कपड़े न रहने चाहियें; क्योंकि कपड़ोंको भेद कर शरीर पर असर डालनेकी शक्ति किरणोंमें नहीं होती। किरणोंका लाभ तभी मिलता है, जब वे सीधी नंगे शरीर पर पड़ती हैं। कपड़े पहनकर धूपमें बैठनेसे रत्तीभर भी लाभ नहीं होता, नुकसान कअी होते हैं। शरीर गरम और सिर भारी हो जाता है, बैचैनी पैदा होती है। गरमी लगनेका पूरा-पूरा डर रहता है। सब कोअी जानते हैं कि जब सिरमें गरमी चढ़ जाती है या लू वगैरा लग जाती है, तो अच्छे तन्दुरुस्त आदमी भी अचानक मरते देखे जात हैं। शरीरके किसी खास हिस्से पर किरणोंकी सेंक लेनेसे शायद ही कभी फायदा होता है। हवाकी लहरें सिर पर और मुँह पर लहराती हैं, तो अेक स्फूर्ति-सी मालूम होती है; लेकिन अगर अुन्हीं स्थानों पर सूरजकी सीधी किरणें ली जायें, तो बैचैनी पैदा हा

जाती है । विलकुल नम्र रहकर किरण-स्नान करनेके लिये भी शरीरको क्रम-क्रमसे उसकी आदत डालनी पडती है ।

क्षयके कीटाणुओंसे ' द्यूवक्थ्युलिन ' नामकी जो दवा विजेक्शनके लिये तैयार की जाती है, उसकी पिचकारी लगवानेसे रोग अकस्म भडक उठता है और अगर उसकी मात्रा ज्यादा होती है, तां रोगका जोर लम्बे अर्से तक रहता है और अकसर हमेशाके लिये घुरा असर पैदा कर जाता है । सूर्यकी किरणोंसे भी असा ही कुछ हानिकरी संभावना रहती है । विना किसी अनुभवीकी सहायताके उसका प्रयोग कमी न करना चाहिये ।

दूसरे रोगोंकी चिकित्सामें भी सूर्यकिरणका प्रयोग करते समय पूरी सावधानी रखनी पडती है, क्षयरोगमें तो उसके लिये बहुत ही कम गुन्जाअिश है । क्षयका बीमार बहुत ज्यादा कमजोर हो चुकता है और उसके शरीरकी स्थिति बहुत नाजुक बन जाती है । जब रोग जोर पर होता है, तब शरीरमें बुखार भी रहता है, और उस हालतमें तो बीमारको आरामकी जरूरत रहती है । उसकी चिकित्सामें तेज अुपाय काम नहीं देते । अगर बुखारकी हालतमें उसे धूपमें घँटाया जाय, तो रोग बढ जाता है . यानी बुखार बढ जाता है, नाडी जोरसे चलने लगती है, साँसकी गति तेज हो जाती है, भ्रूष घट जाती है, अकुलाहट और बेचैनी पैदा होनी है और रोगके विपरी गति धीमी पडनेके बदले तेज हो जाती है । फेफडोंके क्षयमें बुखारके जोरसे रोगका जोर मालूम होता है और रोलियर उस हालतमें सूर्यस्नान करनेकी सलाह विलकुल नहीं देता । जैसा कि पहले कहा जा चुका है, क्षयरोगीके शरीरमें गरमीकी अुत्पत्ति और निवृत्तिकी क्रिया अर्द्धित हो जाती है, सूर्यस्नान द्वारा गरमी बढाकर उसे और अधिक छिन्न-भिन्न न करना चाहिये । क्षयके दुर्बल रोगीके पास कडे प्रयागों द्वारा शरीर-निर्माण करनेका अवसर नहीं होता । प्रयोगके रूपमें धूपके कडुअ फल चगनेमें कोसी लाभ नहीं ।



## आहार

क्षयरोगकी उत्पत्तिके अनेक कारणोमे आहारदोष अेक महत्त्वका कारण है । बहुतोको पैसे-टकेकी तगीकी वजहसे पूरा और पुष्टिकारक आहार हमेशा नहीं मिलता । और चूँकि आज समाजमे पैसेका ही बोलवाला है, अिसलिअे औसत आदमीको खाने-पीनेकी शुद्ध और साफ़ चीजें प्राप्त करनेमें कठिनायी और महुँगायीका सामना करना पड़ता है । अिससे शरीरकी जीवनीशक्ति जितनी रहनी चाहिये अुतनी प्रबल रह नहीं पाती और रोगोंका शरीरमें प्रवेश करनेकी अनुकूलता प्राप्त हो जाती है । आज मामूली हैसियतवाले या मध्यवित्त परिवारोंमें क्षयका जो अितना प्रसार हुआ है, अुसके कारणोंमे आहार-दोषका हाथ कम नहीं है । अुघर पैसे-टकेसे सुखी लोग अपनी शरीरप्रकृतिके प्रतिकूल अति आहार-विहारमे पड़कर अपनी शारीरिक शक्तिको निर्बल बना डालते हैं ।

चूँकि क्षयरोगमे शक्तिका हास बहुत ज्यादा होता है, अिसलिअे अुसे रोकने और शक्ति वदानेके लिअे आहारकी कमियोंको दूर करनेका काम क्षयचिकित्साका अेक जरूरी अंग बन जाता है । क्षयका बीमार पंचगनी जैसे वदिया प्रदेशमें जाकर न रहे तो काम चल सकता है, लेकिन सब तरहके अनुकूल आहार या खुराकके बिना काम नहीं चल सकता ।

क्षयके अिलाजमें किसी खास तरहकी खुराककी जरूरत नहीं रहती । जरूरत सिर्फ यह रहती है कि जो कुछ खाया जाय, वह पर्याप्त, अुचित और पुष्टिकारक हो । खानेकी चीजें सभी शुद्ध, साफ़, भली-भौति पकी हुअी, हचिके माफिक और आसानीसे खाने लायक होनी चाहियें ।

क्षयरोगीको दिनभर खाँऊँ-खाँऊँ करत रहनेकी कोअी जरूरत नही; बल्कि जिससे उसे वेहद नुकसान होता है । शरीरको ताकतवर बनानेके लिये वेहद खानेकी बात सोचना गलत और हानिकारक है । ताकत बढानेके लिये तो अच्छा, सादा और पूरा आहार, ताजी हवा, आराम, और नियमित कसरत ही अुपयोगी है । बहुत ज्यादा खानेकी आदत हाजमेको हमेशाके लिये बुरी तरह विगाड देती है । यह जरूरी नहीं है कि जो लोग मोटे और वजनदार होत हैं, वे सब ताकतवर भी हों । वेहद वजन बढाना आहारका अुद्देश्य न होना चाहिये । इसी तरह क्षयके बीमारको न तो भूखो रहनेकी जरूरत है, न अपनी शक्तिसे कम, यानी आधापेट खानेकी जरूरत है । बुखार रहे या न रहे, अपनी रुचि और भूखके अनुसार खानेमे कोअी हर्ज नहीं, बल्कि अुससे शक्तिके हासकी गति कम होती है और आरामके कारण रोगका विष ज्यो-ज्यो बढता है, त्यो-त्यो अन्नकी रुचि और भूख खुलती है और धीमे-धीमे आहारकी मात्रा भी ठीक हो जाती है । इस बातका कोअी आम नियम नहीं बनाया जा सकता कि बीमारको कितना और कैसा आहार करना चाहिये । सिर्फ अितना ही कहा जा सकता है कि अितना न खाना चाहिये कि जिससे अजीर्ण हो जाय । जो कुछ खाया जाय, वह हजम हो जाना चाहिये और अुससे बेचैनी या घबराहट बढनी अथवा पैदा होनी न चाहिये । क्षयरोगीके अच्छे होनेका बहुत-कुछ आधार अुसकी पाचनशक्ति पर रहता है । वह जितनी अच्छी रहेगी और रखी जायगी, अुतना ही लाभ होगा, अगर अुसका जतन करनेमे गफलत हुअी, तो वेहद नुकसान हो सकता है ।

चूँकि यह बीमारी लम्बी होती है, बीमार बर-बार अुकता जाता है, खानेमे अरुचि प्रकट करता है, कम खाता है या भूखो रहता है । लेकिन जिससे अन्तमे नुकसान होता है । जो चाँज रुचिके साथ नुशी-खुशी खाअी जाती है, स्वास्थ्य पर अुसका असर भी बहुत अच्छा पढता है । जिस तरह बोरेमे नाज भरा जाता है, अुस तरह पेटको अन्नसे सिर्फ

भरना ही नहीं है । बीमारको ऐसी कोअी चीज बनाकर न देनी चाहिये, जिसके कारण उसे अन्नमात्रसे अरुचि हो जाय । अन्नको पचानेके लिये शरीरके अन्दर जो रस पैदा होता है, उस पर मनका प्रभाव जैसा-तैसा नहीं होता, मनको अन्नसे अरुचि न हो जाय, जिसका खास तौर पर खयाल रखना चाहिये । खाते समय मन शान्त और प्रसन्न रहना चाहिये और धीमे-धीमे खूब चवा-चवाकर खाना चाहिये । किंग्लडकं मशहूर प्रधानमन्त्री मि० ग्लैडस्टन इसी तरह खाते थे और खानेमें जो देर लगती थी, उसकी जरा भी परवाह नहीं करते थे । अगर एक बड़े भारी साम्राज्यके कर्णधारको खानेके लिये वक्तकी कमी नहीं रहती, तो आराम करनेवाले क्षयके बीमारको तो उसकी विलकुल ही कमी या तगी न रहनी चाहिये । उसे एक हाथमें घड़ी रखकर दूसरे हाथसे जल्दी-जल्दी भकोसनेकी कोअी जरूरत नहीं । यह तो है नहीं कि वम्बडीके अपनगर-वालोंकी तरह उसे झटपट खाकर रेलगाड़ीके लिये दौडना पडता हो ।

क्षयके अिलाजकी सफलताका आधार बहुत-कुछ नियमपालन पर है, और आहारके वारेमें नियमकी सख्त जरूरत है । थोडा-थोडा करके वार-वार खानेकी अिच्छा हो सकती है, लेकिन उसे हमेशा रोकना चाहिये । पेटको आराम देना चाहिये । दिनभर पेटमें कुछ न कुछ डालते रहनेसे पेटका यंत्र भी थक जाता है और आखिर बेकार हो जाता है । कारखानोंकी कलोंको आराम दिया जाता है, रेलगाड़ीके अिजनको भी कुछ मीलोंनेकी यात्राके बाद आराम दिया जाता है, घोडेको भी आराम मिलता है, लेकिन लोग अक्सर यह भूल जात हैं कि पेटको भी आरामकी जरूरत रहती है । क्षयरोगीको ऐसी भूल न करनी चाहिये । उसे रोज ठीक समय पर ही खाना खा लेना चाहिये और भोजनसे पहले व भोजनके बाद आध घण्टा आराम करना चाहिये । अिससे भूख बढ़ती है और हाजमा ठीक होता है ।

अगर दिनमें दो वार भोजन किया जाय और दो-तीन वार दूध लिया जाय, तो आम तौर पर बीमारको भरपूर खुराक मिल जाती है ।

जाडोमें भूख ज्यादा और अच्छी लगती है, गरमियोंमें भूख कम हो जाती है । सुबह-सुबह दूध, दुपहरसे पहले भोजन, दुपहरको दूध, साँझको भोजन और रातको दूध लिया जाय, तो भोजनका क्रम सब मिलाकर बहुत-कुछ संतोषजनक हो जाता है । लेकिन हरअेक बीमारको अेक ही क्रम माफिक नहीं आता, जब जैसी जल्दत हो, उसमें हेर-फेर कर लेना चाहिये । पश्चिमके सदे देशोंकी तरह भरी दुपहरीमें, जबकि हमारे यहाँ ज्यादासे ज्यादा गरमी पडती है, भोजन करनेकी प्रथाको अपनानेसे हमें तो नुकसान ही होता है ।

शरीरके अन्दर कअी अवयव हैं: हृदय,<sup>१</sup> फुफ्फुम,<sup>२</sup> प्लीहा,<sup>३</sup> यकृत,<sup>४</sup> वगैरा । ये सब अवयव बहुत ही सूक्ष्म ततुओके बने होते हैं । यंत्रके अपने अलग-अलग हिस्से रहत हैं । लगातार अुपयोगसे जब ये हिस्से घिस जाते हैं, तो अिन्हें निकालकर नये बँधाने पढत हैं । अिसी तरह शरीरके अदर भी अवयवोंके जो तन्तु लगातार अुपयोगसे घिसते हैं, वे नष्ट हो जाते हैं और अुनकी जगह नये तन्तु बनते हैं । शरीरके अदर यह क्रिया रात-दिन होती रहती है और अिसके लिये पोषण आवश्यक है । अिजन-जैसे यंत्रको तैयार करके चलानेके लिये कोयला, पानी और आगकी जरूरत रहती है, शरीरको भी अुष्ण पदार्थोंकी और मेद या चरबीकी जरूरत रहती है । अन्नके जरिये शरीरको सब तरहके पोषक द्रव्य, अुष्ण द्रव्य, चरबी और कअी तरहके क्षार मिला करते हैं । शरीरका पानीकी जरूरत रहती है और ताकत पहुँचानेवाले तत्त्वोंकी भी जरूरत रहती है । अंग्रेजीमें ये तत्त्व विटामिन कहलाते हैं । जब अन्नमें पोषक द्रव्य होते हैं, पर विटामिन नहीं होते, तो शरीर कमजोर हो जाता है । ये समी द्रव्य या पदार्थ मनुष्यके खाने-पीनेकी चीज़ोंमें अलग-अलग मात्रामें पाये जाते हैं । गेहूँ, चावल, जुवार, बाजरी, अरहर वगैरामें, जो हमारे खानेकी चीज़ें हैं, ये तत्त्व रहते हैं । द्विदलमें भी ये पाये जाते हैं, लेकिन अुनमें

१ दिल; २. फेफड़े; ३. तिली; ४. जिगर ।

गेहूँ, चावल वगैराकी अपेक्षा न पचनेवाले अन्न ज्यादा होते हैं और अिसीलिअे अुन्हें पचाना अंकसर मुश्किल हो जाता है । हमारे आहारमें आम तौर पर जो चीजें भारी यानी देरमे हजम होनेवाली या ज्यादा गरम मानी जाती हैं, क्षयके बीमारको अुनका अुपयोग कम करना चाहिये । केवल जीभके स्वादको संतुष्ट करनेके लिअे जठराग्निको कमजोर बनानेवाली या बदहजमी पैदा करनेवाली चीजें खानेमे कोअी लाभ नहीं । नाजमें गेहूँ अेक अुत्तम नाज है; क्षयरोगीके आहारमे अिसकी मात्रा मुख्य होनी चाहिये । लेकिन बड़ी-बड़ी पनचक्कियोंमें पिसे हुअे बाजारू आटेका कभी अिस्तेमाल न करना चाहिये । बाजारके आटेको ज्यादा वक्त तक टिकाने और सडनेसे बचानेके लिअे अुसका सारा रस व कस निकाल डाला जाता है, और अिस तरहका वेक्स आटा शरीरका निर्माण करनेमे निकम्मा होता है ।

नाजकी तरह ताज़ी साग-सब्जी भी आवश्यक है । अुनसे विटामिन ज्यादा मिलता है । अगर छातीमें कफ ठँस न गया हो या अैसे ही दूसरे कोअी कारण न हों, तो विना खटाअीवाले ताजे फल भी खाये जा सकते हैं ।

ताजी हवाकी तरह खानेकी चीजें भी हमेशा ताजी होनी चाहियें । बासी अन्न और बासी साग-सब्जीसे शरीरकी ताजगी और स्फूर्ति नहीं बढ़ाअी जा संकती । अिसी तरह बहुत ठंडा या बहुत गरम आहार भी निरूपयोगी है ।

खॉंसी पैदा करने या वदानेवाली चीजका त्याग करना चाहिये । क्षयके बीमारको आरामके जरिये जो लाभ मिलता है, वह खॉंसीके वढ़ जानेसे फिर अुतना नहीं मिल पाता । खॉंसी फेफड़ोंके लिअे अेक तरहकी सख्त कसरत हो जाती है । अुसे जान-बूझकर वढ़ाना अुचित नहीं । अिसके लिअे तेल, मिच और सुपारी वगैराका खास तौर पर त्याग करना चाहिये और खटाअी भी छोडनी चाहिये ।

नाज और साग-सर्जी जरूरी हैं, लेकिन उनसे भी ज्यादा जरूरी दूध, घी और मक्खन हैं। बिना इनके खुराकमें कोई सत्त्व नहीं रहता। ये चीजें भी मर्यादामें रहकर खानी चाहिये — अतिर्रा न रा लेनी चाहिये कि बदहजनी हो जाय। वैसे, आगसे शरीर गरमाता है, लेकिन आगके कुण्डमें बैठ जानसे तां खाक हो जाना पढता है।

दूधको सुवालनेसे वह भारी हो जाता है, उसके पोषक द्रव्य जल जाते हैं या घट जाते हैं। ठण्डे दूधकां सीधे चूल्हे पर चढाकर सुवालनेके वजाय दूधके ढँके हुअे बरतनको चूल्हे पर सुवलते हुअे पानीके बरतनमें चंद मिनट रखकर दूध तपा लिया जाय और फिर असे तुगन्त ही ठण्डा कर लिया जाय, तो उसके स्वाद व शक्तिमें कमने कम कमी होती है और विजातीय द्रव्य सब नष्ट हो जाते हैं। दूधकां बार-बार गरम करनेसे उसके सत्त्व जल जाता है, जिसलिअे असे दुबारा चूल्हे पर न चढाना चाहिये। अमकी ठण्ड अडानेके लिअे दूधके बरतनको सुवलते पानीमें रखना चाहिये। जिसमें दूध आवश्यक्तानुसार गरम हो जाता है और उसके पोषक द्रव्यांकां कमसे कम नुकसान पहुँचता है।

मक्खनका पूरा लाभ तभी मिलता है, जब वह घर पर रोज-रोज ताजा बना लिया जाता है। बाजारका और खासकर उच्चैका मक्खन किसी कामका नहीं होता।

चाय-कॉफी वर्गैराका सुपयोग जितना कम किया जाय, अतना ही अच्छा है। तेज या कडी चाय व कॉफीका तां त्याग ही करना चाहिये। चाय-कॉफीसे पाचनशक्ति मन्द पढती है। अन्नके साथ ये चांजे न लेनी चाहिये। इसी तरह भांजनके साथ साढा पानी भी न पीना अिष्ट है। तम्बाकू और पीडीका भी त्याग करना चाहिये।

यह सवाल बार-बार अुठता है कि क्षयके बीमारका स्वस्थ होनेके लिअे मासाहारी बननेकी जरूरत है या नहीं, अथवा मासाहारी बने दिना अच्छा हुआ जा सकता है या नहीं? जिन देशांमें लोग आम तौर पर

मांस खाते हैं, वहाँ भी मांसका त्याग करनेवाले लोग हैं । जिसलिसे वहाँ वालोने भी जिस सवाल पर विचार किया है ।

मांसाहारमें क्षयको वशमें करनेका कोअी चमत्कार नहीं है । विना आरामके क्षय अच्छा नहीं होता; लेकिन मांसाहारमें असा कोअी गुण नहीं है । जिस सम्बन्धमें वाईसवेलकी राय यह है कि जिनको मांसाहारके वारेमें दिली अंतराज है, वे उसके विना भी अकेले अनाजसे अपना काम चला सकते हैं और 'क्षय-सागर' के पार अतर सकते हैं । क्षयरोगके अिलाजका मतलब है, रोगीकी दिनचर्याको सुव्यवस्थित बनाना । जिसके लिसे रोगीके पूर्व जीवनकी दिनचर्यामें मात्र आवश्यक परिवर्तन ही किया जाय, तो उसके लिसे अस परिवर्तनको अपनाना आसान हो जाता है ।

जिस आहारसे तन्दुरुस्तीकी हालतमें शक्ति और पोषण मिलता है, क्षयरोगीके लिसे वह आहार काफी है । विना मांस खाये सशक्त और नीरोग रहनेके लिसे गेहूँ जैसे नाजकी, साग-सब्जीकी और दूध, घी व मक्खनकी जरूरत रहती है । बीमारीसे पहले लिसे जानेवाले आहारमें जो त्रुटि या कमी होती है, उसे मिटाने जितना परिवर्तन आवश्यक और अुपयोगी है । अगर बीमारीसे पहले रोगीको दूध न मिलता हो, या वह नियमित रूपसे साग-सब्जी न लेता हो, अथवा 'अुसकी' खुराकमें गेहूँकी मात्रा कम हो, तो बीमारीके दिनांमें अिसमें आवश्यक हेर-फेर कर लेना चाहिये । आजकल मास खानेवालोंको भी गरम देशोंमें मास कम खानेकी सलाह दी जाती है । रोलियर स्विट्जरलैण्ड जैसे ठण्डे देशमें सूर्यस्नानसे दूसरे रोगोंकी चिकित्सा करते समय मासका कमसे कम अुपयोग करता है और वहाँकी गरमियोंमें तो वह खास तौर पर नाजका ही आहार करनेकी सलाह देता है ।

जिस बीमारको मास खानेकी आदत नहीं है, उसे मास खानेके लिसे मजबूर करनेसे अुसकी मनोदशाका अनादर ही होता है । जिस तरह किसी वैज्ञानिककी प्रयोगशालामें पशु-पक्षियोंको अुनकी अिच्छाका

विचार किये बिना केवल प्रयोगके विचारमे खिलाया जाता है, उसी तरह क्षयके बीमारको भी खिलानेकी कोशिश करनेमें बीमारको तकलीफ हांती है, और जिसमें तो कोभी शक नहीं कि जिसका नतीजा बुरा होता है ।

आजकल क्षयका नाम लेते ही या उसकी शका आते ही कॉडलिवर तेलका नाम सबसे पहले जवान पर आता है । जिसकी उपयोगिता और आवश्यकता जस्ूरतसे ज्यादा मान ली गयी है । हमारे यहाँ यह अनिवार्य मान लिया गया है, जबकि पश्चिमी देशोंमें वैसा नहीं है । कॉडलिवर तेलका हिमायती फ्रांशुलर भी उसके उपयोगकी मर्यादाका जिक्र इस तरह करता है “ बुखारकी हालतमें या शामको जब तेज बुखार रहता हो और बदनहजमी हो, तब यह तेल नहीं लेना चाहिये । किसी तरह जो बीमार इसे लेनेमें स्पष्ट अहंति बतावे, उसे इसके लिये मजबूर करनेमें बुद्धिमानी नहीं है । अथवा जिस बीमारको मतलीकी शिकायत हो या मामसे घिन मालम होती हो, या जिमकी भूख कम हो गयी हो, उसे तो यह ‘हरगिज’ न देना चाहिये । बुखारकी हालतमें इस तेलका कोभी असर नहीं हांता । ” स्पष्ट है कि हमारे यहाँ कॉडलिवर तेलके हिमायतियोंकी यह मर्यादा भी कभी बीमारोंके मामलेमें तोड़ दी जानी है । जिस तरह इस विकट बीमारोंकी चिकित्सा किसी अँचे स्वास्थ्यप्रद प्रदेशमें न जाने पर भी बराबर हो सकती है, उसी तरह इस तेलके बिना भी उसका काम बरदूरी चल सकता है — कोभी खाम नुकसान नहीं हांता ।

क्षयरोगीके लिये घीके मुकाबले मक्खन ज्यादा उपयुगी है । उससे कॉडलिवर तेलकी गरज पूरी होती है । मक्खन इस तेलके मुकाबले ताजा होता है और तेलकी तरह ही वजन व ताकत बढ़ानेके काम आता है । क्षयके बीमारकी खुराकमें इसको स्थान देना चाहिये । फिशवर्ग लिखता है : “ अनुभवसे मुझे पता चला है कि हमारे कामके लिये मक्खन अंक बढ़िया चीज है । उससे कॉडलिवर तेलके समान ही अच्छा नतीजा निकलता है । ”



## वस्त्र

सभ्य जातियोंमें कपड़ोंके उपयोगका रिवाज बहुत पुराना है । कपड़ोंका मुख्य उपयोग शरीरको सजानेका है, या सरदी-गर्मीसे उसकी रक्षा करनेका, जिसकी चर्चाका यह स्थान नहीं । शरीर कितना ही कसा हुआ क्यों न हो, अगर उसे भरपूर खुराक नहीं मिलती, तो वह सरदी बरदास्त नहीं कर सकता । जब खानेको कम मिलता है, तो कपड़ोंकी ज्यादा जरूरत रहती है; और जब दोनोंकी कमी होती है, या जब दोनों भरपूर नहीं मिलते, तो दूसरे उपायोंसे काम लेना पड़ता है । सरदीसे बचनेके लिये अलाव जलाने या सिगड़ी तापनेका रिवाज सबका जाना हुआ है । अकेले-दूसरेसे सटकर सोने और शरीरको गरम रखनेकी प्रथा भी प्रचलित है ।

कपड़ोंका अपना उपयोग है, लेकिन उनका दुरुपयोग आसानीसे हो सकता है । बहुत ज्यादा कपड़े पहननेसे स्पष्ट ही नुकसान होता है । शरीरके आरोग्यका बहुत-कुछ आधार त्वचा पर और उसकी क्रिया पर है । अन्न और श्रम वगैराके कारण शरीरमें जो अतिरिक्त गर्मी पैदा होती है, वह त्वचा या चमड़ीकी राह बाहर निकलती है और जो शरीर हलका और हूँफवाला ( गरम ) रह पाता है । यदि त्वचाकी जिस क्रियामें बाधा पड़ती है, तो शरीर ठण्डा न रहकर गरम रहने लगता है । जिससे शरीरमें अकेले तरहका भारीपन आ जाता है । शिथिलता मालूम होती है, और मन खुदासीसे भर जाता है । कपड़ोंके जरिये जिस तरह बाहरकी सरदीसे शरीरकी हिफाजत की जा सकती है, उसी तरह उनके दुरुपयोगसे शरीरमें जरूरतसे ज्यादा गर्मी पैदा हो जाती है । कपड़ोंका उपयोग कुछ जिस तरह होना चाहिये कि उनके कारण बाहरकी सरदी शरीरको

ज्यादा सर्द न बना पाये और अन्दरकी गरमीसे वह ज्यादा गरम न हो पाये । वारहों महीने अकेसे कपड़े पहननेकी कांशिशसे नुकसान ही होता है । जिससे गरमियोंमें वेहद वैचैनी और जाडोंमें कडाकेनी ठण्ड सहनेका मौका आता है । ऋतुके अनुसार कपड़ोंकी मात्रामें परिवर्तन करना लाजिमी है । बहुत ज्यादा कपड़े पहननेसे शरीरमें गरमी और नमीका अनुभव होता है । कम कपड़ोंसे शरीर ठिडुरता और रोमांचित होता है । ये दोनो तरीके गलत हैं । दरअसल शरीर शीतल रहना चाहिये ।

जब हवा शरीरका स्पर्श करती है, तो उससे शरीरको फायदा पहुँचता है । कपड़े जिस हद तक हवाको शरीरका स्पर्श करनेसे रोकते हैं, उस हद तक शरीरको हवाका लाभ भी कम मिलता है । अगर बहुत ही गफ और मोटे कपड़ोंकी पांशाक बनायी जाय, तो उसमें से हवाको आर-पार जानेका कमसे कम मौका मिलता है, और शरीरको ताज़ी हवाका स्पर्श भी कम ही मिलता है । जब कपड़ा पतला होता है और उसकी बुनायी गफ नहीं हानी, तो उसमें से हवा ज्यादा आती-जाती है और शरीरका अधिक स्पर्श कर पाती है । जिस दृष्टिमें गरमियोंमें शरीरको ज्यादा हवा पहुँचानेवाले और जाडोंमें थुन गरम बनाये रखनेवाले और कम हवा लेनेवाले कपड़े उपयोगी होते हैं ।

शरीरको गरम रखनेकी वस्त्रोंकी शक्तिका आधार उनकें प्रकार पर निर्भर नहीं है, यानी जिस बात पर निर्भर नहीं है कि वस्त्र सूती है, थूनी है या पाट-जूटके हैं । जिसका आधार तो शरीर पर और कपड़े पर है — यानी कपड़ोंकी बनावट पर और जिस बात पर है कि कपड़े-कपड़ोंके बीचमें हवा कितनी अलझी और भरी रहती है । जिस तरह घुसकर बैठी हुयी हवा बाहरकी हवाके मुकाबले ज्यादा गरम होती है, और जब तक वह बन्द और स्थिर रहती है, शरीरको गरमी मिला करती है । कपड़े शरीरकी गरमीको सोख नहीं सकते और शरीर ठण्डा नहीं होता । जाडोंमें जिस प्रकारकी बन्द हवा स्थिर नहीं रहती, बार-बार बदलती रहती है, जिसलिसे शरीरको ज्यादा सर्दी मालूम होती है

और गरमियोंमें चूँकि यह बार-बार बदलती नहीं, जिसलिअे शरीर पसीजने लगता है । कपड़े अितने चुस्त न होने चाहियें कि शरीरमें चिपक जायँ और जाडोंमें अितने ढीले न पहनने चाहियें कि वे हवामे फहराते रहें । जब पसीना आता है, तो सूती कपड़े वदनसे चिपक जाते हैं और शरीरको ठण्डक पहुँचाते हैं । शूनी या खुरदरा कपड़ा गीला होने पर भी न तो शरीरसे चिपकता है, न अुसे ठण्डक पहुँचाता है । बहुत ही मुलायम और गफ कपड़े और खास तौर पर कलपवाले व तडकीले-भडकीले कपड़े अच्छे नहीं माने जाते । अैसे कपड़ोंमें हवा आ-जा नहीं सकती । अिनके अुपयोगसे पसीना ज्यादा निकलता है और काम-काजमें रुकावट पैदा होती है ।

हवाके गुणोंका लाभ शरीरको तभी मिलता है, जब हवा अुसका स्पर्श करती है । जिसलिअे कपड़ोंका अुपयोग अैसे ढंगसे किया जाना चाहिये कि जिससे हवा त्वचाको सरलताके साथ छू सके । जिस तरह विना खिडकियों और दरवाजोंके घर निकम्मे होते हैं, अुसी तरह सिरसे पैर तक शरीरको वल्लसे ढँके रहना भी खराबी पैदा करता है । ऋतुके अनुसार शरीरके अधिकसे अधिक हिस्सेको अितना खुला रखना चाहिये कि हवाका स्पर्श आसानीसे हो सके । जिस तरह सरदी खा जानेके डरसे घरमें दरवाजों और खिडकियोंकी संख्या कम रखना, या जो हैं अुनको कम खोलना गलत है, अुसी तरह पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका जरूरतसे ज्यादा अुपयोग जिस तरह तो हरगिज न होना चाहिये कि अुनको लेकर शरीरके आसपास अेक सन्दूक-सी बन जाय और अुसे हवाका स्पर्श भी न हो सके । पहनने और ओढ़नेके सभी कपड़े शरीरको आराम पहुँचानेवाले, ढीले और हलके होने चाहियें ।

अयके बीमारको हवासे ज्यादा लाभ अुठाना चाहिये । अुसे अपने पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंकी तादाद पर खास ध्यान देना चाहिये । अच्छा तो यह है कि सोते समय पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका अुपयोग कम हो । अगर रातमें सरदीके अन्वानक बढ़नेकी सम्भावना हो, तो अुसके

लिंभे अेकाघ रजाअी वगैरा पैताने ज्यादा रखी जा सकती है, ताकि जरूरत मालूम होते ही ओढ़ ली जा सके । और अगर रातमें अुठना पड़े, तो अुस समय पहननेके लिंभे पास ही अेकाघ कपडा भी रख लिया जा सकता है, ताकि सरदी खानेका कोअी डर न रहे । ओढ़ने और पहननेके लिंभे बहुत ज्यादा कपडोका अुपयोग करनेसे शरीर खूब गरम हो जाता है और अिस तरह गरम शरीरको जब सर्द हवा लग जाती है, तो जुकामका खतरा खड़ा हो जाता है ।

१५

## ज्वर

सब प्रकारकी बीमारियोंमें प्रायः ज्वरका लक्षण प्रधान माना जाता है । जब तक बुखार नहीं आता अथवा वह अुग्र रूप धारण नहीं करता, रोगकी गभीरता कम मानी जाती है । और बुखारके नष्ट होने पर रोग नष्ट हुआ अथवा वशमें आया समझा जाता है । क्षयरोगके भी अनेक प्रकट लक्षणोंमें ज्वरका लक्षण मुख्य माना जाता है । अुसके बलाबल और प्रकार परसे क्षयके बलाबलका विचार किया जाता है, रोगीके भविष्यका अनुमान लगाया जाता है और चिकित्साकी पद्धति निश्चिन की जाती है ।

ज्वर रोगका कारण नहीं, किन्तु रोगका परिणाम है । यो शरीरके अन्दर गरमी तो अेक निश्चित मात्रामें सदा ही रहती है । लेकिन गाना खाने पर, परिश्रम या मेहनतके काम करने पर, अथवा क्रोध आदि आवेगोंके कारण ज्ञानतन्तुओंके अुत्तेजित हों जाने पर या अैसे ही अन्य कारणोंसे शरीरकी गरमी कुछ बढ जाती है । आम तौर पर अिस प्रकारके नैमित्तिक कारणोंसे अुत्पन्न होनेवाली गरमी कुछ ही ढेर रहता है, कुछ समय बाद वह कम हो जाती है और शरीर पहलेकी तरह समशीतोष्ण

वन जाता है। स्वस्थ मनुष्यके शरीरमें जितनी गरमी हमेशा पायी जाती है, वह क्षणिक कारणोंसे रात-दिन अमुक अेक मर्यादामें घटती-वढ़ती रहती है। लेकिन जब यह वृद्धि मर्यादासे बाहर हो जाती है और अधिक समय तक बनी रहती है, तो माना जाता है कि शरीरके अन्दर कोसी खराबी पैदा हो गयी है। जिस खराबीके कारण शरीरमें जो गरमी मालूम होती है, वही ज्वर कहलाती है।

गरमी मापनेका यंत्र थर्मामीटर कहलाता है। जो यंत्र हमारे देशमें प्रचलित है, उसमें २१२ अंश (डिग्री) होते हैं, और प्रत्येक अंशके दस बिन्दु या पॉंजिण्ट माने जाते हैं। पानी ३२ डिग्री पर जमकर बर्फ बन जाता है और २१२ डिग्री पर खोलने लगता है। मनुष्यके शरीरकी गरमी ९५ डिग्रीसे कम और ११० डिग्रीसे अधिक शायद ही कभी होती है। इसलिअे शरीरकी गरमी मापनेके लिअे जो थर्मामीटर काममें आता है, उसमें ९५ से ११० डिग्री तकके ही चिन्ह रहते हैं। थर्मामीटर पर डिग्रीकी सूचक कुछ माटी खड़ी लकीरें बनी रहती हैं और दो मोटी लकीरोंके बीच चार पतली रेखाअे रहती है, जो डिग्रीके दो-दो बिन्दु या पॉंजिण्टकी सूचक होती है। थर्मामीटरके अेक सिरे पर अतिशय पतले काँचकी नलीमें पारा भरा रहता है। गरमी पाकर यह पारा फैलता है। फैलनेके लिअे यंत्रमें अेक ही मार्ग होता है। पारा इसी मार्गसे आगे बढ़ता है। जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है, इस मार्ग पर अंश और बिन्दु यानी डिग्री और पॉंजिण्टकी सूचक मोटी-पतली रेखाअें बनी रहती, हैं। पारा जिस रेखाके सामने आकर रुक जाता है, उस रेखा परसे शरीरकी गरमीका निर्णय किया जाता है। इस तरह आगेका चढ़ा हुआ पारा फिर अपने आप नीचे नहीं अुतरता। उसे अुतारनेके लिअे थर्मामीटरको झटकेके साथ हिलाना पड़ता है। गरमी मापनेसे पहले हर बार यह देख लेना चाहिये कि पारा ९५ डिग्रीसे नीचे है या नहीं; अगर न हो तो उसे नीचे ले आना चाहिये।

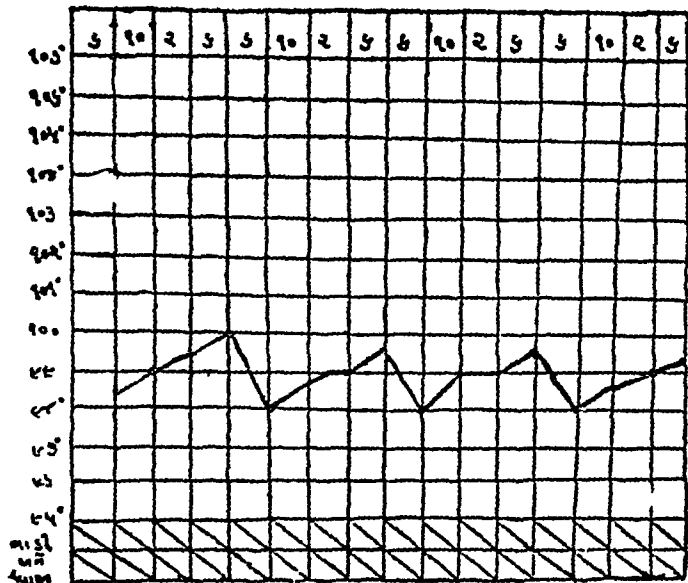
थर्मामीटरका उपयोग करनेके अनंके तरीके हैं । हमारे यहाँ अधिकतर थर्मामीटरको बगलमें दबाकर गरमी मापनेका रिवाज है, लेकिन इससे गरमीका ठीक-ठीक खयाल नहीं आता । इस तरीकेसे पारा कमसे कम चढ़ता है, और चूँकि क्षयरोगीके अलाजमें तो डिग्री-आधी डिग्री फर्क भी महत्त्वका माना जाता है, इसलिये इस तरीके पर विद्वान् रखनेसे प्रायः भ्रम पैदा हो जाता है और कभी-कभी व्यर्थ ही संकटव सामना करनेकी नावत आ जाती है । यदि थर्मामीटर रजत समय बगलमें पसीना हुआ, या दुर्बलताके कारण थर्मामीटरकी नलीका शरीरकी चर्मद्वारा पूरा-पूरा स्पर्श न हो पाया, अथवा पहना हुआ कपड़ा चीचने आ गया तो पारा पूरी तरह नहीं चढ़ता । थर्मामीटरको चार-चार बगलमें लगाकर भी कठिन होता है और अग्रे देर तक दवायं रखनेमें तकलीफ भी होनी है । विदेशोंमें अिम तरीकेसे बुखार देखनेका रिवाज नहीं है । क्षयके आरंभमें हर रात चार-चार बार बुखार नागना आवश्यक होता है, और चूँकि पारा मिनट-आधे मिनटमें पूरी तरह चढ़ना नहीं, अिनलिये रोगीको पाँच-पाँच, दस-दस मिनट तक थर्मामीटर बगलमें दबाये रखना पड़ता है । ऐसी दशामें यदि गरमी चुगने दिक् आ जाय और न चढ़ जाय तो ताज्जुब नहीं । जब अिसी तरीकेसे बुखार देखनेका आग्रह रखा जाता है, तो प्रायः थर्मामीटरके बगलमें पूरी तरह न देखनेके कारण बुखारका झूठा अंदाज मिलता है ।

बुखार देखनेका सबसे अच्छा और अनुकूल तरीका तो यह है कि थर्मामीटरके पारेकी नली जगलमें नीचे दबाकर रखी जाय । नलीको जीगने नीचे दबाकर ऊपरने दोनों होंठ पाँच मिनट तक बंद रखनेमें हमें अपने कामके लिये बुखारका सही-सही अंदाज मिल जाता है । अिम तरीकेमें बुखार देखनेवालोंको कुछ बातें ध्यानमें रखनी चाहिये । बुखार देखनेसे पहले १० मिनट तक न ताँ ठण्डा या गरम कौसी पदार्थ खाना-पीना चाहिये, न चलने-बगैरा करने चाहिये और न बोलना चाहिये । अिसी तरह मुँह अँटी जगल में नहीं रखना चाहिये, जहाँ खारकी हवा लगनी हो । गरम या ठण्डा चान

खाने या पीनेसे कुछ समयके लिये गरमी बंद या घट जाती है। जब मुँह पर हवाके जोरदार झकोरे लगते हैं या बोलनेका यत्न किया जाता है, तो उससे भी मुँहकी गरमी कुछ कम हो जाती है। अगर आप गरम दूध या चाय पीकर तुरन्त गरमी मापेंगे, तो बुखार न होते हुअे भी थर्मामीटरका पारा १०० डिग्री तक चढ़ा नजर आयेगा। इसी तरह ठण्डा पानी पीकर तुरन्त थर्मामीटरका सुपयोग किया जाय, तो पारा कम चढ़ेगा और शरीरकी गरमीका ठीक अन्दाज़ नहीं लग सकेगा। इसलिये शरीरकी गरमीका सच्चा माप जाननेके लिये अिन दोषोंसे बचनेकी सावधानी अवश्य रखनी चाहिये।

बुखार देखनेका तरीका हमेशा अेक ही रखना चाहिये, ताकि घट-बढका ठीक अंदाज रह सके। रोज-रोजके बुखारका लेखा भी रखना चाहिये। इस लेखे या नोंघसे डॉक्टरको अिलाज करनेमे मदद मिलती है और रोगीके भविष्यका कुछ अंदाज भी किया जा सकता है। लेखा रखनेका अेक अच्छा तरीका इसके साथके अेक चार्टमें समझाया है। चार्टमे आडी और खडी रेखाओं खींची हुयी हैं। आडी रेखासे बुखारका पता चलता है और खडीसे बुखारके समयका। जितना बुखार हो, अुतने बुखारवाली आडी लकीर जहाँ खडी लकीरसे मिले, वहाँ अेक बिन्दु बना देना चाहिये और जब दो बारमें दो बिन्दु अलग-अलग बन जायें, तो अुन्हें अेक लकीरसे जोड देना चाहिये। इस तरहकी लकीरों-वाले चार्ट बाजारमे तैयार मिलते हैं।

प्रतिदिन बुखार देखनेका समय भी निश्चित होना चाहिये और रोज अुसी समय बुखार देखा जाना चाहिये। सुबह अुठते ही, दुपहरमे १२ बजे, शामको ५ बजे और रातको ९ बजे बुखार देख लेना चाहिये। यह सिलसिला तभी तकके लिये है, जब तक बुखारका जोर रहे। जब बुखार कम हो जाय, तो फिर सुबह-शाम दो बार देखनेसे भी काम चलता है। लगानेके बाद थर्मामीटरको धोकर अुसके 'केस' मे रख



देना चाहिये । उसको हमेशा ठण्डे पानीसे ही धाना चाहिये । गरम पानीसे धोनेमें पारेके खूब चढ़ जाने और थर्मामीटरके तडक जानेका डर रहता है ।

लम्बी मुद्दतके आरामके बाद फिरसे परिश्रम शुरू करनेका आधार खासकर थर्मामीटर पर ही रखा जाता है । ठेक वार परिश्रम शुरू कर देनेके बाद फिरसे बीमार पड़ने और निराश होनेकी नौबत न आये, जिसके लिये यह जरूरी है कि बुखार बराबर सावधानीके साथ व नियमित देखा जाय ।

शरीरकी गरमीमें घट-बढ़ होते रहना शारीरिक स्वास्थ्यकी दृष्टिसे आवश्यक है । यदि स्वस्थ मनुष्य भी दो-दो घण्टोंमें थर्मामीटरका उपयोग करे, तो पता चलेगा कि उसके शरीरकी गरमीमें भी गूबहने शाम तक हेर-फेर हांता रहता है । जो लोग यह मानते हैं कि स्वस्थ अवस्थामें शरीरकी गरमी ९८.४ डिग्रीसे कम या ज्यादा नहीं होनी



चाहियें; उनका यह खयाल ठीक नहीं है। तन्दुरुस्त आदमीके शरीरकी गरमी दिनमें ९७ और ९९ डिग्रीके बीच रहती है। आरामकी हालतमें जब तक गरमी अिस मर्यादाके अन्दर रहती है और ९८.८ से अधिक नहीं बढ़ती, तब तक उसे बुखार नहीं माना जाता। जब शरीर संपूर्ण आरामकी स्थितिमें होता है, और खासकर नींदमें होता है, तब गरमी कमसे कम रहती है। सुबह जागनेके बाद तुरन्त ही देखने पर गरमी ९७ और ९८ के बीच मालूम पड़ेगी; यह हुआ सुबहका 'नॉर्मल टेम्परेचर'। शामको आध घण्टेके आरामके बाद गरमी मालूम की जाय, तो वह ९८ और ९९ के बीच मिलेगी; यह हुआ शामका अथवा साधारण कामकाजकी स्वस्थ अवस्थाका 'नॉर्मल टेम्परेचर'। अगर सुबह अुठते ही गरमी ९८.२ या अिससे भी ज्यादा रहती हो और शामके समय आध घण्टेके आरामके बाद ९९ या अुससे ज्यादा रहती हो, तो समझना चाहिये कि दोनो समयकी यह अवस्था अस्वस्थताकी सूचक है। अगर यह हालत कभी दिनो तक बनी रहे, तो यह अदाज किया जाता है कि शरीरमें कौंसी खराबी पैदा हो रही है।

क्षयकी बीमारीमें बुखार अेक महत्त्वका और मुख्य लक्षण माना जाता है, लेकिन रात-दिन अुसीमें मन लगाये रहने और अुसीकी चिन्ता किया करनेसे बुखारको बल मिलता है। चूँकि क्षयकी गति मंद होती है, अिसलिअे अुसके लक्षण भी क्रम-क्रमसे काबूमें आते हैं और धीरे-धीरे नष्ट होते हैं।

जब बढहजर्मी या कब्जकी शिकायत रहने लगती है, जुकाम बना रहता है, स्वासनलिकामे सूजन आ जाती है, मनको आघात पहुँचानेवाली घटनाअें घटती हैं, ज्ञानतन्तु अुत्तेजित रहते हैं, पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका जरूरतसे ज्यादा अुपयोग होता है और अैसे दूसरे कारण पैदा होते और बने रहते हैं, तो उनका प्रभाव शरीरकी गरमी पर भी पडता है— गरमी कुछ बढी नजर आती है। औरोंकी तरह क्षयके बीमारको भी दूसरी छोटी-मोटी बीमारियाँ होती-रहती हैं, और अुनके कारण भी बुखार

वदती पर दिखायी देता है । पश्चिमी देशोंके 'मॅनटोरियमों' में श्रीमारोंके रिस्तेदार और अिष्ट-मित्र अुनसे किसी निश्चित दिन ही मिल पाते हैं और अुस दिन रागियोंका बुखार कुछ बढ़ा नजर आता है, जां अिम वातका सूचक है कि रोगके सिवा दूसरे कारणोंका भी बुखार पर असर पड़ता है । अिसलिअे जब थर्मामीटरमें बुखार कुछ ज्यादा मालूम पड़े, तो नुरन्त ही यह मान लेना जरूरी नहीं कि रोग बट गया है । अगर बाहरी कारणोंका बुखार पर असर डालनेका मौका न दिया जाय, और वीमारीके दरमियान शान्ति व धीरजसे काम लिया जाय, तो वारीक बुखारके जल्दी दूर हो जानेकी पूरी संभावना रहती है ।

जब तक बुखार रहे, क्षयके वीमारको आराम करना चाहिये और जब बुखार दूर हो जाय, तो आराम कुछ कम करके धीरे-धीरे फसरतका क्रम बढ़ाना चाहिये । जब तक सवेरे गरमी ९८ डिग्रीसे अूपर और शामको ९९ से अूपर रहे, तब तक क्षयके वीमारको, जैसा कि पहले बताया जा चुका है, पूरा-पूरा आराम करना चाहिये । खियोंमें मासिक धमने पहलेके दस दिनोंमें आम तौर पर शरीरकी गरमी छह पॉअिन्ट तक बढ जाती है । अिसलिअे अुन दिनाकी यह बढी हुअी गरमी रोगक कारण बढी हुअी नहीं मानी जाती । जब थर्मामीटरका पारा सुबह ९८.२ डिग्री तक और शामको ९९.२ डिग्री तक पहुँचता हो, तब किसी प्रकारका श्रम या व्यायाम नहीं करना चाहिये । ९९ डिग्री भी शकास्पद स्थितिकी सूचक होनी है, अिमलिअे अच्छा तो यह है कि जब अिननी गरमी हो, तब श्रम न किया जाय । यह नियम हितकारी है । अिसकी अवगणना करनेसे अकस्मात संकट अुपस्थित होनेका डर रहता है । अिम तरहके सूअम या वारीक बुखारको तुच्छ समझकर लापरवाहीसे काम लिया जाय, तो अन्तमें निराश होनेकी मौबत आ सकती है । दूसरे लोग अिस तरहके बुखारमें असावधान रहें, तो संभव है कि अुन्हें ज्यादा तकरीफ न अुठानी पड़े । लेकिन अगर क्षयका वीमार भी अुन्हेंकि रास्त चलनेका साहस करे, तो मुमकिन है कि वह फिरसे रोगके तूफानमें फँस जाय । ज्वरका कम

होना रोगके जोरकी कमी बताता है, लेकिन उसका मतलब यह नहीं कि रोग मिट गयां । अगर क्षयके बीमारकी गरमी रोजकी मामूली गरमीसे थोड़ी भी ज्यादा मालूम पड़े, तो उसे आराम करना चाहिये और श्रमसे वचना चाहिये । अकताहट और अधीरता बीमारके शत्रु और बीमारीके मित्र हैं । प्रायः लोग प्रेमवश लेकिन अज्ञानके कारण रोगीको आराम संबन्धी नियमोंका अलंघन करनेकी सलाह देते रहते हैं । रोगीके धैर्यकी यहीं परीक्षा होती है — उसके फिरसे स्वस्थ होनेका सारा आधार इसी पर है कि वह ऐसी सलाहों पर ध्यान न दे ।

अगर कभी बुखार अक असें तक आधी या पाव डिग्री अधिक रहनें लगे, तो इस अधिकताके कारणका निर्णय किसी अनुभवी सलाहकारको ही करने देना चाहिये । बीमार खुद जिन अटपटी और वारीकीभरी बातोंका फैसला करने लगे, तो उसका मन अलझनमें पड़ जाय और वह अकके बाद अक गलतियों करने लगे । उसके कर्तव्यकी सीमा नियमपालनमें समा जाती है ।

## नाड़ी और श्वासोच्छ्वास

धूपर हम देख चुके हैं कि शरीरकी गरमी कभी कारणोंसे घटना-वदती रहती है, लेकिन उससे भी ज्यादा घट-वद नाड़ीकी चालमें हुआ करती है । वडी सुम्रके आदमीकी नाड़ी अेक मिनिटमें ७२ बार फडकती है, लेकिन यह तभी होता है, जब आदमी विलकुल स्वस्थ और आरामकी दशामे हो । क्षणिक और क्षुद्र कारण सुपस्थित होते ही नाड़ीकी गति वद जाती है । असलिअे अगर नाड़ीकी गतिमें कारणवश १० से १५ तक वृद्धि हो जाती है, तो वह दोपसूचक नहीं मानी जाती । कसरत करने पर, खूब जोशमें आ जाने पर, घवराहटकी हालतमें या अैसे ही दूसरे कारणोंसे नाड़ीकी गति १५ से भी अधिक वद जाती है । भोजनके बाद भी गति वदती है । लेकिन चूंकि ये कारण क्षणस्थायी होते हैं, असलिअे वदी हुअी गति भी कुछ ही देरमें कम हो जाती है ।

लेकिन जब नाड़ीकी गतिमें स्थायी रूपसे वृद्धि हो जाती है, तो वह भी बुखारकी तरह क्षयका अेक लक्षण माना जाता है । क्षयके वीमारकी नाड़ी आम तौर पर जरा तेज चलती है । अगर अेक घण्टेके आरामके बाद भी नाड़ीकी गति फी मिनट ९० या उससे अधिक रहे, तो वीमारको आराम करना चाहिये ।

हाथके पहुँचेके पास अँगूटेके वादवाली अँगुलीकी सीधमें अेक वडी नस रहती है, जिस पर तीन अँगुलियों जरा अलग-अलग रखकर दवानेसे नाड़ीका पता चलता है । अिन अँगुलियोंको नस पर न तो खूब जोरसे दवाना चाहिये और न बहुत हलके । नाड़ीकी गति जाननेके लिअे सेकण्ड (मिनटका ६०वाँ हिस्सा) के कटिवाली घडीकी जरूरत होती है । नाड़ीकी धडकनोंको पूरे अेक मिनट तक गिनना चाहिये

और बुखारकी नोंधवाले तख्ते पर नाड़ीकी गतिके खानेमें वह संख्या लिख देनी चाहिये । नाड़ीकी गति सुबह जागते ही मालूम करनी चाहिये । क्षयके अिलाजमें अिस समयकी गतिका महत्त्व सबसे ज्यादा रहता है । अिसके अलावा जब-जब बुखार देखा जाता है, तब-तब नाड़ीकी गति भी देखी जाती है ।

नाड़ीकी गति परसे रोगीको अपने रोगके बलका अन्दाज़ लगानेकी कोशिश नहीं करनी चाहिये । अकसर देखा जाता है कि रोग विशेष प्रबल नहीं होता, किन्तु नाड़ीकी गति तेज़ होती है, और कुछ व्यायामशील, पहलवान जैसे बीमारोंकी नाड़ी धीमी चलती है । नाड़ी स्वभावसे अितनी चंचल होती है कि न कुछसे कारणको पाकर अुसका वेग बढ जाता है । अुसकी गति परसे किसी चीजका अन्दाज़ करनेमें अकसर भूल हो जाती है । और क्षय जैसी बीमारीमें किसी अेक ही लक्षण परसे, और सो भी नाड़ी जैसे चंचल लक्षण परसे, रोगका पूरा ज्ञान नहीं हो पाता । अगर बीमार नाड़ीकी गतिके संबंधमें मन ही मन व्यर्थका अृहापोह किया करे, तो अुससे गतिमें कांभी सुधार नहीं होता । अुलटे मनकी व्याकुलताके कारण नाड़ीका वेग बढ जानेकी सभावना रहती है ।

नाड़ीकी तरह ही श्वासोच्छ्वासमें घट-बढ होती रहती है । नीरोग अवस्थामें श्वासोच्छ्वासकी गति फी मिनट १८ होती है । नाड़ी और श्वासोच्छ्वासकी गतिका अनुपात ४:१ माना जाता है । लेकिन क्षयकी बीमारीमें यह अनुपात कायम नहीं रहता । पीठके बल लेटनेके बाद पेट पर हलका हाथ रखकर श्वासोच्छ्वास गिना जाता है । अिसके लिअे भी सेकण्डके काँटिवाली घड़ीकी ज़रूरत रहती है । गिनती पूरे अेक मिनट तक करनी चाहिये । साँस लेनेसे पेट फूलता है और साँस छोड़नेसे नीचे बैठता है । अेक मिनटमें पेट जितनी बार फूलता है, अुतनी ही श्वासोच्छ्वासकी गति मानी जाती है । श्वासोच्छ्वासकी गति भी आरामके बाद ही लेनी चाहिये ।

## शोष या क्षीणता

शोष क्षयका प्रसिद्ध लक्षण है। रोगके जाग्रत होते ही शरीर क्षीण होने लगता है और वजन घटता है। लेकिन जब अन्नाजका असर होने लगता है, तो रोगका विष शरीरमें कम फैलता है, चरबी तथा मांसके हासकी गति रुक जाती है और शरीर फिरसे हृष्टपुष्ट बनने लगता है। यह सुधार अिट होते हुअे भी त्रामक होता है। शरीरके वजनको बढ़ता देखकर रोगके दव जानेका अनुमान कर लेना ठीक नहीं। रोगकी जाग्रत अवस्थामें भी वजन बढ़ता है और शरीर पुष्ट होने लगता है।

मनुष्यके शरीरका वजन जब वस्तुके वजनकी तरह स्थिर नहीं होता। अेक मन पत्थरका वजन तो अेक ही मन रहता है, वशतें कि वह किसी तरह न घिसे। परन्तु मनुष्यके वजनमें अुसके जन्मसे ही क्रमिक वृद्धि होती रहती है, यदि परिस्थिति सब प्रकारसे अनुकूल रहे। मनुष्यके वजनका आधार अुसके कद और अुम्र पर रहता है। लेकिन अेक ही खूँचाअी और अुम्रके स्त्री-पुरुषोंके वजनमें फरक पाया जाता है। स्त्रीका वजन पुरुषकी अपेक्षा कम होता है। माँसिमके मानसे वजनमें थोड़ी घट-बढ़ भी हुआ करती है। जाडोंमें वजन बढ़ता है, गरमियोंमें कम होता है। मनुष्यकी मनोदशाका भी अुसके वजन पर असर पडता है। जिसने कहा कि 'हँसो और अलमस्त बनो' अुसने गलत नहीं कहा है। चिन्ता चिताकी तरह ठेहको जलाती है।

जिस किसी भी तरह वजन बढ़ाकर झटपट हृष्ट-पुष्ट बननेका प्रयत्न करनेसे बहुत नुकसान होता है। ज्यादा वजन बढ़ानेके लिये ज्यादा खानेकी जरूरत होती है। लेकिन ज्यादा खानेसे कभी तरहसी

बुराजियाँ पैदा हो जाती हैं। क्षयके बीमारको अपनी पाचन-शक्तिकी मददसे पुनः स्वस्थ होना है; जिसलिये उसे ऐसा कोभी काम न करना चाहिये, जिससे उसका हाजमा विगड़े या कमजोर हो। ठूस-ठूसकर खानेसे जो वजन बढ़ता है, वह कायम नहीं रह सकता। अगर चरबी बहुत ज्यादा बढ़ जाती है, तो उससे हृदयको नुकसान पहुँचनेका अँदेशा रहता है और साँस लेनेमें बार-बार रुकावट पैदा होती है, साँस जल्दी-जल्दी फूलने लगती है; और जब कसरत करनेका वक्त आता है, तो चरबीकी अधिकताके कारण न कसरत की जा सकती है और न ठीक-ठीक ताकत कमायी जा सकती है। रोगके दब जाने पर भी शरीरको कसा नहीं जा सकता और वह थलथला ही रह जाता है। यह हालत किसी भी तरह चाहने लायक तो नहीं कही जा सकती।

रोगकी स्थितिका विचार करनेमें बढ़ा हुआ वजन ज्यादा उपयोगी नहीं होता। रोगका ज्यादा अन्दाज तो जिस बातसे लगता है कि वजन घटता है या नहीं।

खूँचायी और शुभ्रके हिसाबसे वजन कितना होना चाहिये, जिसके कमी कोष्टक प्रचलित हैं। अेक अन्दाज देनेके खयालसे वे काफ़ी उपयोगी हैं। लेकिन उनमें सूचित अर्कोके अनुसार वजन न रहे, तो सिर्फ़ इसीलिये चिन्ता करनेकी कोभी आवश्यकता नहीं। कोष्टकमें सूचित वजन बहुतोंके वजनका औसत निकालकर ठहराया जाता है, और औसत निकालनेमें कुछ लोगोंका वजन कोष्टकसे ज्यादा और कुछका कम होता है। कोष्टकके वजनसे कम वजनवाले आदमी भी हर तरह स्वस्थ और सशक्त पाये जाते हैं। जब तक शरीरकी हड्डियोंका ढँचा—शरीरका अस्थि-पंजर—भलीभँति आवृत्त रहता है, चमड़ी ढीली और झुर्रियोंवाली नहीं होती, छातीका हिस्सा शुभरा हुआ और चौड़ा तथा पेट वैठा या चिपका हुआ रहता है, तब तक वजनकी चिन्ता करना जरूरी नहीं होता।

कोष्ठकमें सूचित वजनकी अपेक्षा बीमारीके पहलेका वजन बीमारीके बाद वजनमें होनेवाली कमी-बढ़ीका अन्दाज लगानेमें ज्यादा उपयोगी होता है; लेकिन वह मालूम न हो, तो उसके अभावमें जिलाजके असरको जानना असम्भव या मुश्किल नहीं रहता ।

जब तक रोग अपने जोरमें हो और कमजोरी ज्यादा हो, तब तक रोगीको अपना वजन करानेकी तकलीफ न झुठानी चाहिये । उस दशामें तां आराम ही चिकित्साका मुख्य अंग रहता है । अतएव उसमें बाधा पहुँचाने-वाले किसी कामसे कोभी हेतु सिद्ध नहीं होता । लेकिन जब दुग्धारका जोर कम हो जाय और दूसरी कोभी तकलीफ या रुकावट न हो, तो हफ्तेमें एक बार बीमारका वजन करा लेना अच्छा है । वजनका कौटा एक ही रहे तो अच्छा । दो घड़ियोंकी तरह दो कौंट भी कमी अकसे नहीं होते । कुल वजन जाननेकी अपेक्षा वजनमें घट-बढ़ किननी हुयी है, यह जानना ज्यादा उपयोगी है और उसके लिये हमेशा एक ही कौंटेका उपयोग जरूरी है । कौंटे भी कमी तरहके होते हैं । कमानीदार या स्प्रिंगवाले कौंट ज्यादा समय तक अच्छे नहीं रहते, कमानी पर हवाकी नमी और खासकर बारिशकी नमीका असर भी होता है और उसकी वजहसे वजन कम या ज्यादा मालूम पडता है । अिस-लिये बेहतर तो यह है कि जैसे कौंटोंका उपयोग न किया जाय । तौल या वजनके लिये तराजूका कौटा अच्छा माना जाता है । वजनका समय भी एक ही रहना चाहिये । जिस तरह वजन पर मौसिमका असर होता है, उसी तरह रोज सुबह-शामके वजनमें भी थोडा फर्क रहता है । सुबह पेट हलका करनेके बाद वजन सबसे कम और शामको सबसे ज्यादा मालूम पडता है । भोजनसे पहले और भोजनके बादके वजनमें फर्क ही जाता है । कपडोंके कारण भी वजनमें अन्तर पडता है । वजन करते समय कमसे कम कपडे पहनने चाहिये — जहाँ तक हो सके, एक कपडा पहनना अच्छा है । वजनका सबसे अनुकूल समय सुबह शौचके बादका माना जाता है । अिस प्रकार सब तरहकी



खबरदारी रखनेके वाद भी कभी-कभी वजनमें अनचीता फर्क मालूम होता है, लेकिन उसे ज्यादा महत्त्व देनेकी जरूरत नहीं। वजनमें इस तरहकी आकस्मिक घटा-वढ़ी तो कुछ समय तक होती ही रहती है।

जब तक रोगी शय्यावश हो, वजन हर महीने दो पौण्ड या रतलके हिसावसे और जब चलने-फिरने लगे, तो तीन-चार रतलके हिसावसे बढ़ना चाहिये। इस तरह बढ़े, तो सन्तोष मानना चाहिये। हर हफ्ते वजनमें असाधारण वृद्धिका होना हमेशा अिष्ट नहीं रहता। वजन भी अेक खास हद तक ही बढ़ता है। यह चाहना कि अिलाजके दरमियान वजन बराबर बढ़ता-ही रहे, अज्ञानमूलक है। अगर रोगीका वजन हर हफ्ते अेक रतलके हिसावसे बढ़े, तो सालके अन्तमें ५२ रतल वजन बढ़ जायगा और दो रतलके हिसावसे बढ़े, तो १०४ रतल वदेगा। ऐसी दशामे रोगी मांस-मेदका अेक ऐसा मोटा-सा पिण्ड बन जायेगा कि वह स्वयं अुससे घबराने लगेगा। वजनकी आवश्यकता है, लेकिन अुसकी हद होनी चाहिये। अिलाजका लक्ष्य वजन नहीं, शक्ति बढ़ाना है। वजन और शक्ति दो विलकुल भिन्न चीजें हैं। शरीर बहुत वजनदार न होने पर भी शक्तिशाली हो सकता है।

## क्षयके अन्य लक्षण

खॉसी: क्षयकी बीमारीमें खॉसी हमेशा पायी जाती है। गला साफ करनेके लिये खँखारनेसे लेकर समय-समय पर आनेवाले टसके, हल्की खॉसी और रोगीको बेडम करनेवाली जोरकी खॉसी तकके सभी प्रकार अिन्नमें पाये जाते हैं। कुछ मामलोंमें रंगके पूरी तरह कावूम आ जाने पर भी खॉसीका कुछ अंश बाकी रह जाता है, लेकिन खुसने रोगीको कोभी खास तकलीफ नहीं हांती।

खॉसीको हम अक तरहकी कडी कमरत कह सकते हैं। अिमनी वजहसे फेफडोंको बहुत श्रम पहुँचता है, घावके भरनेमें त्कावट पैदा होती है और भरा हुआ घाव यदि कच्चा हुआ, तो उसे नुकसान पहुँचता है। बीमार खॉसत-खॉसत सुखे हो जाता है और खुसनी नाडीकी गति बढ़ जाती है। बुखार पर भी अिसका असर होता है। रागनी शक्ति-अगवित्तके अनुसार खॉसीकी मात्रा घटती-बढ़ती रहती है। अिसी तरह जब हवामे कांभी आकस्मिक परिवर्तन हाता है या ठण्डी और गरम चीजे अंकके बाद अक खानेमें आ जाती है, या ऐसे ही कांभी कारण पैदा हो जात है, तो खॉसी शुठनी है। खॉसी किसी भी वजहमें क्यों न पैदा हो, उसे प्रयत्नपूर्वक रोकनेमें फायदा है।

छातीमें पैदा होनेवाले कफ नगीरा पदार्थोंको बाहर निकालनेकी दृष्टिसे खॉसीका अपना अुभयोग है। लेकिन अिमने सिवा, खॉसी अपने आपमें निरुपयोगी और हानिकारक है। वह रोकनी जा सकती है; मात्र अुभके लिये प्रयत्न करना चाहिये। अगर रोगी अपने मनमें खॉसीका रोकनेका दृढ निश्चय कर ले, तो थोडे समयमें वह दबायी जा सकती है। झूठी खॉसीका रोकनेसे किसी तरहके नुकसानका कोभी डर नहीं— न अीमा उर रखनेकी जहूरत है। यह तो अनुभवसिद्ध बात है कि

खाँसी जितनी ज्यादा ली जाती है, सुतनी ज्यादा आती है। अगर उसे रोकनेकी आदत ठीकसे पड़ जाय, तो कफको बाहर निकालनेके लिये भी उसकी जरूरत कम ही रहती है। श्वासनलिकाकी रचना ही ऐसी है कि जब उसमें कफ वगैरा कोई प्रतिकूल या विजातीय द्रव्य अिकट्टा होता है, तो वह अपने आप खिंचकर गलेकी तरफ आ जाता है और अनायास ही बाहर निकल जाता है। जिसलिये गलेमें खाँसीकी खर-खराहट पैदा होने पर भी उसके वश न होनेमें लाभ है।

खाँसीकी रोक अुपयोगी है, लेकिन उसके लिये मनोबलसे काम न लेकर अकारण औपधियोंकी शरण लेना, अेक बुराअीको मिटानेके लिये दूसरी बुराअीको अपनाने जैसा है।

**कफ:** कुछ बीमारोंको सूखी खाँसी आती है, कुछको खाँसीके साथ कफ भी आता है। क्षयके बीमारका सारा कफ या बलगम क्षयजन्य ही नहीं होता। जब श्वासनलिकामें या गलेमें सरदीका असर होता है, तो वहाँसे भी मवाद बहता है। जिसलिये अकेले कफकी न्यूनाधिक मात्रा परसे किसी प्रकारकी कोअी अटकल लगाना निरर्थक है।

बलगम या कफका आना वैसे अेक अच्छा चिन्ह है। जब रोग जोर पर होता है, तो घुली हुअी या कमजोर बनी हुअी ग्रथियाँ धीमे-धीमे फेफड़ोंसे अलग होने लगती हैं और जिस क्रियामें अगर वे बलगमके साथ बाहर निकल जाती हैं, तो वह अच्छा ही होता है। जब पेटमें मरु-सचय हो जाता है, तो उसे जुलाब वगैराके जेरिये बाहर निकालनेकी कोशिश की जाती है और यह चाहा जाता है कि जुलाब सफल हो। इसी तरह जब फेफड़ोंमें रोगके कारण कोअी खराबी पैदा होती है, तो उसका बाहर निकल जाना ही अुचित माना जाता है। सड़ी-नाली चीजें शरीरमें रहें, तो वहाँ उनका कोअी अुपयोग नहीं, अुलटे वे शरीरके स्वस्थ अंगोंको नुकसान पहुँचाती हैं।

क्षयग्रंथियाँ सभी अेक साथ अेक ही अवस्थामें नहीं रहतीं। ग्रंथियाँ जैसे-जैसे कमजोर पडकर क्रम-क्रमसे नष्ट होती जाती हैं, वैसे-

वैसे शुनका मवाद बाहर निकलता जाता है । जब जिस क्रियामें कमी-बेशी होती है, तां उसके कारण कफकी मात्रामें भी कमी-बेशी हो सकती है— जिसमें आश्चर्यकी कोमी बात नहीं । मौसिम या हवाके हेर-फेरसे भी कफकी मात्रा घटती-बढ़ती रहती है ।

जब रोग अपने ज़ोरमें होता है, बलगम बार-बार आता है । ऐसी दशामें रोगी कमी-कमी शुक्ता जाता है और बलगमका थूकनेकें चजाय वह उसे निगल जाना ज्यादा पसंद करता है— कुछको जिसकी आदत भी पड जाती है । लेकिन यह आदत किसी तरह भी अच्छी नहीं कही जा सकती । बलगमको निगलनेका मतलब है, पेटको पीकदान बना लेना । जब बलगम पेटमें जाता है, तां पाचनक्रियामें रुकावट पैदा होती है, यही नहीं, बल्कि आँतोंमें क्षयप्रथियोंके बनने और वहाँ क्षय पैदा होनेकी पूरी-पूरी सम्भावना रहती है । जिस तरह मल-मूत्रका त्याग अक खास स्थानमें ही किया जाता है, उसी तरह बलगमको भी पीकदानमें ही थूकना चाहिये । शरीरमें पैदा होनेवाले विकृत पदार्थोंको न तो शरीरमें रखा जा सकता है, न उन्हें जहाँ-तहाँ फेंका ही जा सकता है । हमें यह कमी न भूलना चाहिये कि सफाई न केवल आरोग्यका उत्तम साधन है, बल्कि वह रोगकी चिकित्साका अक महत्त्वपूर्ण अंग भी है ।

जिस तरह खँसीकां रोकनेके लिअे दवाका शुपयांग करनेसे लाभके बदले हानिकी सभावना अधिक रहती है, उसी तरह बलगमको रोकनेके लिअे दवाका शुपयोग करना हानिकारक है । कमी-कमी तबीयत अच्छी हो जानेके बाद भी खँसीकी तरह बलगम आता रहता है । लेकिन जिससे घबरानेकी कोमी ज़रूरत नहीं । रोग पर विजय पाकर जब रोगी चलने-फिरने और कामकाज करने लगता है, तां भी बरसों तक उसे कफ आता रहता है । लेकिन उससे उसे कोमी तकलीफ नहीं होती ।

दम • क्षयकी बीमारीमें सँसका फुलना या दमका झट-झट भर आना हमेशा क्षयके कारण ही नहीं होता । सरदी हो जाने पर, रक्तका

दवाव बढ़ जाने पर, पेट फूल जाने पर, या पेटमें वायु अथवा मलका संचय हो जाने पर साँस लेनेमें थोड़ी-बहुत कठिनायी होती है। रोगीके कमरेमें हवाके आने-जानेका रास्ता ठीक न हो, हवा जितनी चाहिये उतनी चंचल न हो, या रोगीने जरूरतसे ज्यादा कपड़े पहने या ओढ़े हों, तो अिन कारणोंसे भी अुसका जी घबराने लगता है। कमी-कमी रोगके काबूमें आ जाने पर भी रोगीको साँस लेनेमें तकलीफ मालूम होती है, लेकिन वह किसी खराबीकी सूचक नहीं। अक्सर जब फेफड़ोंके घाव भरने लगते हैं और नये तन्तुओंमें तनाव पैदा होता है या शरीरमें चरबीका भाग बढ़ जाता है, तो साँसकी यह तकलीफ मालूम होती है। अिसलिये जब साँस फूली रहे, तो सिर्फ अुस परसे यह अंदाज़ लगाना कि रोग बढ़ गया है या जोर पर है, मुनासिब नहीं।

**स्वर-भेद :** रोगके विषका प्रभाव कमी-कमी रोगीके स्वर (आवाज़) पर भी पड़ता है। बीमारकी आवाज मन्द या सुस्त, खरखरी और फटी-सी मालूम पड़ती है। कमी-कमी गलेमें क्षयग्रंथियाँ बनने लगती हैं और वहाँ रोग अपना काम करता नजर आता है। जब आवाजमें किसी भी प्रकारकी कोयी खराबी पैदा हो, तो अुसे मिटानेका सबसे अच्छा अुपाय मौन है। विना मौनके विगड़ी हुयी आवाज सुधरती नहीं और गलेका क्षय दूर होता नहीं। रोगवाले प्रदेशको आराम पहुँचानेके लिये ही मौन रखा जाता है। अैसी दशामें दूसरोंके साथ आवश्यक बोल-चालका काम कागज या पट्टी पर लिखकर या अिशारोंसे किया जाता है। मौनसे फेफड़ोको भी अनायास ही विशेष आराम मिलता है और रोग भी आसानीसे वशमें आ जाता है।

**पीड़ा या दर्द :** क्षय शरीरके अन्दर अेक लम्बे अरसे तक रहनेवाली बीमारी है। मगर शरीरको क्षीण करने, कमजोर बनाने और नाशकी ओर ले जानेकी अुसकी क्रियामें अत्याचारीके अत्याचार-सी पीड़ा नहीं होती। खौंसीसे जी आकुल-व्याकुल हो जाता है, बलगम थूकते-थूकते जी अुकता जाता है, कमजारीके कारण मन परेशान रहता है,

रन्तु रोगीको असह्य वेदना नहीं महनी पडती । जब तक रोग फेफडांमें रहता है, कभी-कभी छातीमें या पीठमें दर्द मालूम होता है, लेकिन यह नाम-मात्रका, मद और चंचल या क्षणिक होता है । जब फेफडांकी यह तक रोग अपना प्रभाव फैला चुकता है और प्द्रसी खडी हां जाती, तब भी जब तक वह फेफडांकी अपरी सतह तक रहती है, बहुत पीडा नहीं पहुँचाती । लेकिन जो प्द्रसी फेफडांके निचले हिस्सेमें होती है, वह अवश्य ही बहुत दुःखदायक होती है । उसमें गह-रहकर पीडा की सहा टीसैं झुठा करती हैं, साँस-असाँस लेते समय, हँसने, बालते, छींकते, और साँसते समय बेहद तकलीफ होती है ।

क्षयके फलस्वरूप छातीमें कभी-कभी न कुछसे कारणसे भी दर्द शुरू जाता है । थकावटके कारण, चिन्ताके कारण या मौसिमके थोड़े-थोड़े-फेरके कारण, यह दर्द बार-बार अुटता है, लेकिन यह क्षणिक और चंचल होता है । अच्छे होनेके बाद भी कुछ बीमारोकी यह हालत वर्षों तक बनी रहती है । जिससे किसीको यह न मान लेना चाहिये कि रोग अन्दर ही अन्दर बढ रहा है, या कि वह फिरसे अुठनेवाला है या अुठ रहा है । क्षयके अच्छी तरह दब जाने पर भी उसके कोभी-कोभी चिन्ह शरीरमें गोप रह ही जाते हैं । आग चीजोंको जला देती है, लेकिन अुनकी राख बच रहती है । अुसी तरह क्षय भी जो कदनेको लकुल दब जाता है, मगर अुसके समी चिन्ह नष्ट नहीं होते ।

**खूनकी कै :** जब मुँहकी राह फेफडांका खून बाहर आता है, रोगी बुरी तरह घबरा जाता है ; लेकिन घबराना बेकार है । यह बीबी कानून नहीं कि क्षयके हरभेक बीमारको खून गिरना ही चाहिये । बीबी बीमार अवेर-सवेर अच्छे होते हैं, लेकिन अुन्हें नामको भी खून गिरा होता । यह भी नहीं कहा जा सकता कि खून किसके गिरता और किसके नहीं गिरता । यह सोचना कि जब तक खून नहीं गिरता, रोगका जोर कम रहता है, या यह कि खून गिरनेसे रोग बढ जाता है, ठीक नहीं । जिसमें अतिशयोक्ति होती है । खूनके गिरनेसे

रोगक्री गंभीरताका निर्णय नहीं किया जा सकता । यह कोभी चेतावनी नहीं है, और जिससे मौत भी शायद ही कभी होती है । क्षयमे खूनका आना अेक संयोग-मात्र है ।

फेफड़ोंसे निकलनेवाले खूनका कोभी पैमाना तय नहीं । जब खून आने लगता है, तो कुछ बूंदोंसे लेकर कभी-कभी तोलो तक आता है । जिस तरह जिसका कोभी निश्चित पैमाना नहीं, उसी तरह यह भी ठीक नहीं कि वह कितनी वार आयेगा और किस कारण आयेगा । जब खून थोड़ी मात्रामें गिरता है, तो उससे सिर्फ अितना ही उपयोगी अंदाज लगाया जा सकता है कि बीमारी क्षयकी है और वह जाग्रत है ।

खून फेफड़ोंसे ही आता है या कहीं औरसे, जिसका निश्चय कर लेना चाहिये । पेटकी खराबीके कारण अक्सर क्षयके बीमारका मुँह आ जाता है, मसूदे फूल जाते हैं । और जब किसी वजहसे अुन पर दबाव पड़ता है, तो अुनमें से खून बहने लगता है । यह खून फेफड़ोंका खून नहीं कहा जा सकता । जिसकी रोकके लिये अलग अिलाज किया जाता है । पेटकी जिस बीमारीके कारण दाँत और मसूड़ोंसे खून बहता है, उस बीमारीका अिलाज होना चाहिये ।

फेफड़ोंके खूनको रोकनेका अिलाज, जिसे बीमार खुद कर सकता है, अेक ही है । और वह है, पूरा-पूरा आराम । जब रोगी आराम नहीं करता, बल्कि मेहनत करता है, तो शरीरके अन्दर खून तेज़ीसे दौड़ता है, खूनका दबाव बढ़ता है और वह अधिक मात्रामें बाहर आने लगता है । लेकिन अकेले शरीरको आराममें रखनेसे भी काम नहीं चलता । शरीरके आराममें रहते हुअे भी अगर मन बेचैन और घबराया हुआ है, तो उससे खूनकी दौड़ बढ़ सकती है और मुँहकी राह ज्यादा खून गिर सकता है । शरीरको पूरा-पूरा आराम देने, मनको शान्त रखने और धीरजसे काम लेने पर रोगी अधिकतर अपने रक्तको रोक सकता है । खून गिरनेकी हालतमें उसे ख़ाँसीको खास तौर पर दबाये रखना चाहिये ।

खराब हाजमा : क्षयकी बीमारी लम्बे अरसे तक कायन रहती है, असी हालतमें जिस या जिस वजहसे रोगीका हाजमा कमजोर पड जाय, तो कोसी अचरज नहीं । जब रोग जागता है, तो हाजमे पर जिसका असर पडने लगता है । यह भी नहीं कि रोगसे पहलेकी हालतमें हाजमा हमेशा निर्दोष और अच्छा ही रहता हो । असे विरले ही लोग होते हैं, जिनकी पाचनशक्ति हमेशा अच्छी रहती है । बहुतोंकी तो कामचलायू ही होती है । जिसलिसे रोगके जागरण-कालमें यदि किसी समय पाचनशक्ति मन्द प्रतीत हो, तो चिन्ता नहीं करनी चाहिये । लेकिन चूँकि आखिर बीमारकी इसीके आधार पर जिस पार पहुँचना हांता है, जिसलिसे इसकी हिफाजतमें लापरवाही या गफलत तो न रहनी चाहिये । बीमारकी कभी कटिजयत रहने लगती है, कभी पेटमें हवाका संचार होनेसे पेट फूल जाता है, कभी बदहजनी हो जाती है, और कभी दस्त लग जाते हैं । पूरी खबरदारी रखनेके बाद भी अगर ये सब खराबियाँ पैदा हो जायँ, तो बिना धवरायँ भिन्हें और भिनके कारणोंको दूर करनेके लिसे अनुभवीकी मलाहसे अचित्त अिलाज करना चाहिये । अगर किसीको आलू खानेसे पेटमें हवाकी तकलीफ हो, तो उसे आलू खाना छोड देना चाहिये । अगर दूध पीनेसे पेटमें गड़गडाहट-सी मालूम पडे, तो दूधमें सोंठ या दूसरी वातनाशक वस्तु डालकर दूध पीना चाहिये, आदि-आदि ।

पाचनशक्तिकी रक्षाके लिसे नियत समय पर खाना-पीना और रुचि व भूखके अनुसार अचित्त खुराक लेना चाहिये । स्नादके चक्करमें पडकर या झटपट तन्दुरुस्त हो जानेकी अिच्छामे खान-पीनेमें किसी तरहकी ज्यादती न हांने देनी चाहिये । अगर भोजनके समयसे पहले आय घण्टा आराम किया जाय — सो लिया जाय — तो और भी अच्छा । साथ ही अगर भोजनके बाद भी फिर अतना ही आराम ले लिया जाय, तो रुचि और भूख दोनों अच्छी रहेंगी और पाचन भी ठीक होगा ।



बीमार अपनी मनोदशाके जरिये - अपने हाजमेको तेज़ या मन्द बना सकता है । जब मन अलसित, आनंदित और निश्चित होता है, तो भूख और रुचि भी अच्छी मालूम होती है, अिसके विपरीत, जब मन अद्विग्न और शोक या चिन्तामें डूबा रहता है, तो भूख मर जाती है ।

‘अगर आँगनमें कचरेका ढेर पडा है, तो समझ - लीजिये कि घरमें गन्दगीं जल्द होगी ।’ अिसी तरह अगर दाँत और मुँह गन्दा है, तो पेट साफ नहीं रह सकता । दाँतोकी पूरी-पूरी हिफाजत रखनी चाहिये । दाँतोकी और मुँहकी खराबीसे पेट खराब होता है और पाचनशक्ति कमजोर पड जाती है । अेकका असर दूसरे पर होता है । अगर दाँतोके मसूडे फूले हुअे या सूजनवाले हो, जीभ मैली हो और मुँहसे बदबू आती हो, तो समझिये कि पेट साफ नहीं है । अ्यके बीमारको मुँहकी सफाअीका पूरा-पूरा खयाल रखना चाहिये ।

खोसनेकी अिच्छाको रोकनेसे लाभ होता है, जबकि मल-मूत्रके वेगको रोकनेसे नुकसान होता है; अिसलिअे अुन्हें कभी रोकना न चाहिये ।

पेटमें दर्द हो और वह ढेर तक बना रहता हो, तां अुसकी अुपेक्षा न करनी चाहिये, वल्कि तुरन्त डॉक्टरका ध्यान अुस ओर दिलाना चाहिये ।

**पसीना** - अ्यके बीमारको कभी-कभी पसीनेकी शिकायत रहती है । जिन्हें पसीना आता है, अुन्हें वह अक्सर पिछली रातमें आता है, किसीको ज्यादा, किसीको कम । जब ज्यादा आता है, तो बीमार पसीनेसे तर हो जाता है, अुसके कपडे भीग जाते हैं । पसीनेका आना अेक तरहकी थकावटका चिन्ह है । जब रोगके कारण पसीना ज्यादा आता है, तो वह आराम करने और ताजी हवामें रहनेसे अक्सर रुक जाता है । लेकिन कभी दफा पसीना रोगकी वजहसे अुतना नहीं आता, जितना रोगीकी कुछ आदतोकी वजहसे आता है । जब रोगीके कमरेमें हवाके आने-जानेका पूरा प्रबन्ध नही होता, जब अुसके कमरेकी हवा

स्थिर रहती हैं और पहनने व ओढ़नेके कपड़े सर्दिके हिसाबसे नहीं, बल्कि सर्दी खा जानेके डरसे जरूरतसे ज्यादा काममें लाये जाते हैं, तो पसीना जरूर आता है। जिस पसीनेको रोकनेके लिये जिसको पैदा करनेवाले वाहरी कारणोंकी रोक होनी चाहिये, पसीना आते ही उसे पोछ डालना चाहिये और गीले कपड़े फौरन बदल डालने चाहिये।

**नींदका न आना :** जीनेके लिये नींद बहुत जरूरी है। बिना उसके शरीर और मनकी थकावट दूर नहीं होती, क्षतिकी प्रति नहीं हो पाती और दुर्बलता अथवा क्षीणता बढ़ती है। अगर नींदका यह अभाव देर तक बना रहे, तो आदमी आकुल-व्याकुल हो जाता है। नींदका न आना क्षयका कोशरी खास लक्षण नहीं। लेकिन बीमार अक्सर जिसकी चिन्ता किया करता है। यह निश्चित रूपसे नहीं कहा जा सकता कि किसके लिये कितनी नींद काफी होती है। किसीको छह घण्टे कम होते हैं, और किसीके लिये ९-१० घण्टेकी नींद जरूरी होती है। नींदका ज्यादातर फायदा शुरूकी नींदसे मिलता है। शुरूकी नींद बहुत गाढ़ी हांती है, जिस नींदके दरमियान शरीर और मनकी बहुत-कुछ थकावट दूर हो जाती है। नींदमें बाधा पहुँचानेवाले दो कारण मुख्य माने जाते हैं : पेटका भारीपन और मनकी हालत (वृत्ति)। जब पेट खाली होता है, तो नींद नहीं आती या कम आती है, ठीक यही हालत ठूस-ठूसकर खाने पर भी होती है। रात सोते समय खानेकी आदत न रखनी चाहिये। जब मन किन्हीं विचारोंमें अलस जाता है, तो नींद नहीं आती। उत्तेजित मनको शान्त होनेमें देर लगती है। कायरता, चिन्ता, असतोष, भय आदिके भाव मन पर सवारी करते हैं, तो वे नींदको अड्डा देते हैं। लेकिन कभी-कभी ऐसा भी होता है कि रोगी रातमें कुछ मिनटोंके लिये दो-चार बार जागता है और उसके मनमें यह खयाल रह जाता है कि रात उसे ठीक नींद नहीं आयी। रातमें नींद अच्छी तरह आयी या नहीं, जिसे जाननेकी अेक आम कसौटी यह है कि सुबह जागने पर मुस्ती मालूम होती है या स्फूर्ति।

रात सोते समय चाय या कॉफी जैसे अस्तेजक पदार्थ पीनेसे भी नींद खराब हो जाती है। जिसलिसे न तो रातमें ये चीजें पीनी चाहियें और न मनमें अशान्ति पैदा करनेवाले किसी काममें भाग लेना चाहिये — जैसे अस्तेजक बातचीत, वाचन, विचार वगैरा। रातमें ९ वजते-वजते चिराग कम करके सो जानेका आग्रह रखा जाय, तो नींदमें कमसे कम बाधा पहुँचती है और शरीर व मनको आवश्यक आराम मिल जाता है।

पहनने और ओढ़नेके कपड़ोंका जरूरतसे ज्यादा अुपयोग करनेसे, पसीना आनेसे या जिस तरह सोनेसे कि जिसमें शरीरके अंग-प्रत्यंगको पूरी-पूरी आजादी और अवकाश न मिले, शरीरके कुछ अंग दबे रहें, और सोनेका तरीका ग़लत हो, तो नींदमें खलल पहुँच सकता है। रोगकी जाग्रतिके कारणसे नींद क्वचित् ही खराब होती है। ख़ाँसीसे नींद अुचट सकती है; लेकिन झूठी ख़ाँसीको रोकनेकी आदतसे यह कठिनायी दूर हो जाती है। सिवा जिसके, अगर सोते समय अेक कटोरी भर गरम दूध पी लिया जाय, तो कफ़ घुलकर बाहर निकल आता है, ख़ाँसी कम हो जाती है और नींद अच्छी आती है। नींदका सबसे सरल और सफल अुपाय तो यही है कि नींदकी चिन्ता ही न की जाय।

## सफ़ाई

आरोग्यकी महत्ता तभी ध्यानमें आती है, जब आदमी तन्दुरुस्ती खोकर रोगका शिकार बनता है। अिसी तरह स्वच्छता या सफ़ाईकी सच्ची कीमत भी तभी मालूम होती है, जब सफ़ाईके बदले आदमी मैलेपनका या गन्दगीका अनुभव करता है। आरोग्यकी दृष्टिसे शरीर, मन, वस्त्र, आहार और निवासकी अन्तर्वाह्य स्वच्छता जितनी स्वस्थ मनुष्यके लिये आवश्यक है, उतनी ही बल्कि उससे भी ज्यादा वह क्षयके रोगीके लिये जरूरी है।

स्वच्छताका महत्त्व हमारे ध्यानमें उस समय बड़ी आसानीसे आ जाता है, जब हम देखते हैं कि एक आदमी बेहद गन्दा है और दूसरा उसके खिलाफ बहुत साफ-गुथरा है। गन्दा आदमी अपने बालोंकी कोअी फिकर नहीं लेता। बाल उसके जैसे-तैसे जंगलकी तरह भुगे भुगे, रुखे और झुलझे रहते हैं, कानोंमें मैल भरा रहता है, आँखें कीचडवाली होती हैं, दाँत मैलसे भरे भुगे, साँस बदबूवाली, नाखून बड़े भुगे और मैले, शरीर पर जहाँ-तहाँ — कानके पीछे, पैरोंमें — मैलकी तहें जमी भुगी, शरीर बदबूसे बसा हुआ, कपड़ोंमें सफ़ाई और सुघडताका नाम नहीं। अिस आदमीको देखकर मन अदृचिसे भर जाता है। अिसके खिलाफ एक आदमी वह भी है, जिसका सिर साफ, बाल सुलझे और जमे भुगे, कान, नाक, आँखमें किसी तरहकी गन्दगी नहीं, दाँत दूधकी तरह सफेद, मुँहमें बदबूका नाम नहीं, नाखून कटे भुगे और साफ, शरीर स्नानसे शुद्ध और दुर्गंध रहित, शरीरके किसी भागमें मैलका कोअी निशान नहीं, कपड़े साफ और सुघडताके साथ पहने भुगे। अिस आदमीको देखकर मन पर कुछ और ही प्रभाव पडता है। शरीरको

साफ़ रखनेमें खर्चका सवाल नहीं उठता । हमारे देशमें आचारको परम धर्म माना है, और वह सबके लिये समान रूपसे आवश्यक है । उसमें शरीरकी सफाईके बारेमें बहुत कुछ कहा गया है और हमारे यहाँकी दिनचर्यामें उसे महत्त्वका स्थान मिला है । आजकल अिस धर्मका व्यावहारिक रूप कहीं-कहीं अितना विकृत हो गया है कि उसे देखकर हँसी आती है, लेकिन उससे शौच या सफाईका महत्त्व और उसकी उपयोगिता कम नहीं होती ।

यह सोचना कि बीमारीके विछोने पर पडा हुआ आदमी तो थोड़ी या नाममात्रकी सफाईसे भी अपना काम चला सकता है, अेकदम गलत है । अगर बीमार खुद साफ न रहे, उसका विछोना गन्दा हो और उसके आस-पास भी स्वच्छताका अभाव हो, तो न सिर्फ़ उसे अपने आप पर तिरस्कार छूटेगा, बल्कि दूसरोंको भी उसके पास आने और बैठनेमें हिचक मालूम होगी । सफाई अेक बढियासे बढिया दवा है । मुहती बीमारीमें तो उसके बिना बीमारका काम चल ही नहीं सकता । पंचगनी जैसी जगहमें जाकर गन्दा रहनेसे अच्छा तो यह है कि रोगी अपने ही प्रदेश या स्थानमें सफाईके साथ रहे । अिससे उसे ज्यादा लाभ हो सकता है ।

तन्दुरुस्तीके लिये त्वचा या चमड़ीका अपना खास महत्त्व है । हवावाले अध्यायमें हम देख चुके हैं कि चमड़ीको जो हवा लगती है, वह कितनी गुणकारी होती है । हवाकी तरह जलका स्पर्श भी गुणकारी होता है । जल-चिकित्सा द्वारा रोग मिटानेकी अेक पद्धति प्रचलित है, लेकिन यह उसकी चर्चाका स्थान नहीं । आम तौर पर सफाईके लिये पानीका अुपयोग किया जाता है और उसका अुतना अुपयोग तो सबको बराबर करना ही चाहिये । शरीरमें रोज गन्दगी पैदा होती है, रोज पसीना आता और सूखता है । अैसी दशामें अगर शरीर साफ न रखा जाय, तो त्वचा पर पाये जानेवाले सूक्ष्म छिद्रोंकी क्रियामें बाधा पड सकती है । पानीका स्पर्श तो क्षयरोगीके लिये भी आवश्यक है । हाँ,

तेज बुखारकी या बड़ी हुयी कमजोरीकी हालतमें वह नहा नहीं सकता, लेकिन उस दशामें भी पहले गीले कपड़ेसे और फिर नुरन्त ही सूखे कपड़ेमें शरीरको पोछ लेना जरूरी है । अिससे बीमारके सरदी खा जानें या थक जानेका डर रखना ठीक नहीं । शरीरको पानीके स्पर्श-मात्रमें सरदी नहीं होनी । सरदी प्राय तभी हांती है, जब शरीरकां ठंर तक हवामें गीला रहना और ठण्डा होना पडता है । चूँकि बीमारका सारा शरीर अंक माय पाँछा नहीं जाता, और चूँकि खुद बीमारको अपने हाथों यह काम नहीं करना पडता, अिसलिये अगर हलके हाथों बदन पोछा जाय, तो बीमारके थकनेकी कोभी संभावना नहीं रहती । अगर ठण्डा पानी सहन न हो, तो कुनकुनेसे काम लिया जा सकता है, लेकिन ग्वालता हुआ पानी काममें न लेना चाहिये । उसमें यकावट बढ़ती है ।

बुखारके अतरने पर तां धीमे-धीमे स्नान करनेकी आदत डाल लेनी चाहिये । शुरूमें रोज-रोज स्नान न किया जा सके, तो दो चार दिनके अन्तरसे नहाना शुरू कर देने पर आहिस्ता-आहिस्ता रोज नहानेकी शक्ति प्राप्त हो जाती है । यदि नहाते समय और बदन पोछते समय दूसरोकी मदद ली जा सके, तो स्नानके कारण पैदा होनेवाली थकावट कुछ कम की जा सकती है । धीमे-धीमे ताकत आने पर नहाते समय औरोंकी मदद लेना आवश्यक नहीं रह जाता । नहानेमें शरीरकी चमडी साफ होती है, मुलायम बनती है, उसका स्पर्श सुखद मालूम होता है, शरीरमें फुर्ती आ जाती है और चित्त प्रसन्न रहने लगता है । स्नानके गुण अनुभवसिद्ध हैं । क्षयके बीमारको अकारण ही लम्बी मुदत तक स्नानके लाभसे वचित न रहना चाहिये ।

दौत और जीभकी सफाई दिनमें अेक बार तां विशेष रूपसे, ध्यानपूर्वक करनी ही चाहिये । अगर ये गन्दे रहते हैं, तां अिनकी गन्दगी पेटमें पहुँचकर हाजमेका बिगाडती है । सोनेसे पहले मुल्ले का लेने चाहिये । कुल्लोके लिअे मादा पानी काफी है । कुल्लोसे दाँतोंमें

घुसी हुयी जूठन वगैरा साफ हो जाती है, मुँहके अन्दर नमी रहती है और गलेमें खुस्कीका अनुभव नहीं होता । हर बार भोजनके बाद मुँह अच्छी तरह धोना चाहिये । मुखशुद्धिके लिये हमारे यहाँ पान-सुपारी वगैरा खानेका रिवाज है, लेकिन सच्ची मुखशुद्धिके लिये जिनकी आवश्यकता नहीं । मुखशुद्धिका सबसे अच्छा और आरोग्यवर्धक साधन तो पानी ही है । मुँह रेलगाड़ीका अंजन नहीं कि उसमें कोयलोंकी तरह दिनभर कुछ न कुछ झोंका जाय । बीमारको तो जिस आदतसे मुक्त ही रहना चाहिये ।

जब फेफड़ोंमें कफ पैदा होने लगे, तो उसे अन्दर ही अन्दर अिकट्टा नहीं होने देना चाहिये और न उसे बाहर निकालने या थूकनेमें थोड़ी भी अरुचि या अुक्ताहटसे काम लेना चाहिये । अगर कफ फेफड़ोंमें भरा रह जाय, तो वह वहाँ बोझ-सा बन जाता है, श्वासो-च्छ्वासमें रुकावट पैदा करता है, फेफड़ोंके स्वस्थ भागको अस्वस्थ बनाता है और छातीमें घबराहट-सी पैदा करता है । जिस कफको जहाँ-तहाँ थूकना ठीक नहीं । जहाँ-तहाँ थूकनेसे आसपासकी जगह अितनी धिनौनी हो जाती है कि सफाभीपसंद आदमी वहाँ ठहर नहीं सकता । जिसलिये कफ या वलगमको अुगालदान या पीकदानमें ही अिकट्टा करना चाहिये और उसके विषको नष्ट करनेके लिये अुगालदानमें 'लाजिसोल' या कार्बोलिकका पानी रखना चाहिये । अुगालदानके वलगमको कूड़े-कचरेकी तरह जला डालना, चाहिये और अुगालदानको भी खौलते पानीसे अच्छी तरह धोकर साफ रखना चाहिये ।

साफ और गन्धे कपड़ेका मेढ स्पष्ट है । जब अच्छे धुले हुअे कपड़े सफाभीके साथ पहने जाते हैं, तो वे मनको अेक अजीब-सा सुख पहुँचाते हैं । जहाँ गन्दगी है, वहाँ गम है—अुदासी है ।

पहननेके कपड़ोंकी भौति ही ओढ़ने-विछानेके कपड़े, कमरा और कमरेकी तमाम चीज़ें भी साफ रखनी चाहियें । कमरा रहने लायक

तभी मालूम होता है, जब उसमें जख्म की चीजें ही रहती हैं, नहीं तो वह भी फनीचरकी या पसारीकी दूकान-सा मालूम होता है ।

आरामके दिनोंमें रोगीको बाहरकी सृष्टिके विविध वातावरणका लाभ सुलभ नहीं होता, उसकी हालत कैदखानेके कैदियों जैसी होती है । जिसलिअे उसके आसपास जितनी स्वच्छता रखी जाय, उतना ही उसका जीवन सरल और सुखद बनता है । स्वच्छतासे रोगीकी आशाको पोषण मिलता है ।

२०

## औषधि और अन्य उपचार

क्षय पर विजय पानेके लिअे आरामके सिवा दूसरा कोअी राजमार्ग नहीं । हर साल तरह-तरहकी दवाअें और तरह-तरहके अिलाज सामने आते हैं और शायद हो जाते हैं, लेकिन अभी तक अैसी कोअी दवा हाथ नहीं आअी, जो जिस बीमारीको जडसे साफ करती हो । जिससे पहलेके अध्यायोंमें यह बताया जा चुका है कि क्षयसे बचने और अच्छे होनेकी अेकमात्र सम्भावना इसीमें है कि रोगी अपनेको कुदरतकी गतिके अधिकसे अधिक अनुकूल बना ले । फिर भी कअी चीजें क्षयकी रामबाण दवाके रूपमें दुनियाके सामने आती हैं, और जिसकी जडमें और-और बातोंके सिवा बीमारीकी अपनी और उसके सगे-सम्बन्धियोंकी रुचि और वृत्ति भी मुख्य होती है । लोगोंके दिलमें यह शका अुठती है कि क्षय जैसी बीमारीसे कोअी बिना दवाके कैसे अच्छा हो जायगा ? और जिस शकाके फलस्वरूप लोग अनेक तरहकी दवाओंका अिस्तेमाल बढा देते हैं । जिस तरह बिना दवाके काम न चलनेकी झूठी धारणासे लोग दवाके पीछे दौडते हैं, उसी तरह झटपट अच्छे हो जानेकी अिच्छा और उससे पैदा होनेवाली अधीरता भी अुन्हें दवाकी ओर ले



जाती है । दवा खाभी जाय या न खाभी जाय, जिसमें कांभी शक नहीं कि क्षयका बीमार दो-चार दिनमें, दो-चार हफ्तोंमें या दो-चार महीनोंमें स्वस्थ नहीं हो सकता । कभी दवाओंके वारेमें लोग यह कहते सुने जाते हैं कि वे अगर गुण न करेंगी, तो अवगुण भी न करेंगी । जिसलिअे अुनका सेवन करनेमें कोभी हर्ज नहीं । लेकिन लोगोंका यह खयाल गलत है । शरीर कोभी गटर नहीं कि जिसमें जानी-अनजानी, भली-बुरी हर तरहकी चीजें, जब मन चाहा, डाल दीं । शरीर जिसे वरदास्त नहीं कर सकता । दवाओं अेक तरहका अर्क होती हैं । जिन दवाओंके गुण-दोषका हमें पता न हो और जिनसे लाभ होनेकी संभावना न हो, अुनको सिर्फ अपना मन मनानेके लिअे शरीरमें अुँडेलते रहना अुचित नहीं । सभी दवाओं शरीरके सूक्ष्म और बहुविध तंत्रको अपने तापसे तपाती हैं, और यह तो सभी जानते हैं कि अेक अरसे तक अुनका अुपयोग करते रहनेसे अन्तमें वे नुकसान पहुँचाती हैं । जब रोग अपनी गतिके कारण शरीरको बुरी तरह झकझोर और तपा रहा हो, तब निकम्मी दवाओंके प्रयोग द्वारा शरीरके अुस तापको अधिक अुग्र बनानेसे अन्तमें परेशानी ही पल्ले पड़ती है ।

क्षयकी जड़को निर्बल बनानेवाली अेक भी दवा आज तक नहीं निकली । मतलब यह कि रोगके लक्षणोंको मिटानेमें दवा कम ही काम आती है । आराम आदिके योगसे शरीरमें रोगके विपका सचार ज्यो-ज्यो कम होता है, त्यों-त्यों रोगके लक्षण कमजोर पड़ते जाते हैं । जब रोगके लक्षणोंसे रोगी खूब त्रस्त हो अुठता है, तो अुस त्रासको सहा बनानेके लिअे कमी-कमी दवा दी जाती है । लेकिन दवाका यह अुपयोग क्षणिक आराम पहुँचानेकी दृष्टिसे ही होता है । अतअेव अिष्ट यही है कि यह अुपयोग कमसे कम हो ।

क्षयका नाश करनेके लिअे समय-समय पर अनंक 'अिजेक्शनां' (पिचकारियों) का भी प्रचार होता रहता है । अिनमें से कुछ तां रोगको अुभाड़ने या भडकानेवाले होते हैं और अकसर रोगीको वेहद नुकसान

पहुँचात हैं । घातक न होने पर भी वीमारीका यह शुभाड प्रायः असुख हो जाता है और सुसकी मुद्दतको वढा देता है । तीव्र सुपचार या नां तारक होंत हैं या मारक । ये किसको तारते और किसका मारते हैं, कोभी कह नहीं सकता । जिसका सारा आधार वीमारका अरुनी जीवनी-शक्ति पर है, और जिस शक्तिका माप जाननेका कोभी साधन नहीं । अभी तक कोभी मोहक, चमत्कारिक या तात्कालिक परिणाम पैदा करनेवाला तरीका या रास्ता हाथ नहीं आया । छोटे मानं जानेवाले रास्ते प्रायः लम्बे, बहुत ही लम्बे, साधित हुअे हैं । जंखिम सुटानं और प्रयांग करनेकी वृत्ति, शक्ति और अनुकूलता सबके लिअे साध्य नहीं होती — सबमें पाअी भी नहीं जाती । अगर रोगी दवाओंके चक्करमें न फँसे और तड़कीले-भड़कीले, शानदार, अचरज भरं और दिखनाँटे जिलाजोकी मायामें अपना मन न रमाकर सीधी, सस्ती, सरल और परिणाममें हितकारी दिनचर्याको अपनावे, तो सुमके सुज्ज्वल भविष्यकी पूरी आशा रखी जा सकती है । “ विना दवाकं केवल पथ्य द्वारा व्याधि दूर हांती है, परन्तु पथ्यके अभावमें सैकडो दवाअे भी व्याधिको दूर नहीं कर पातीं । ” वंगसेनका यह कथन क्षयके सम्यन्धमें तो अक्षरदाः सच है ।

## युक्त श्रम

जिस प्रकार विना आरामके क्षयका उपचार नहीं हो सकता, उसी प्रकार विना युक्त श्रमके वह उपचार अपूर्ण और अपरिपक्व रहता है। ढालके दो पहलुओंकी तरह आराम और कसरत भी अिलाजके दो ऐसे पहलू हैं, जो अेक-दूसरेसे अलग नहीं किये जा सकते। जब तक रोगकी थकावट दूर न हो, बुखार न अुतरे, नाड़ी और श्वासोच्छ्वासकी गतिमें सुधार न हो, तब तक बीमारको यथार्थ आराम करना चाहिये। जब रोगका विष शरीरका शोषण करना छोड़ देता है, तो रोगीके लिये व्यायाम या कसरतका समय आता है। जिस समय रोगका विष प्रबल होता है, उस समय शरीरकी क्रियामें समताकी कमी रहती है। अैसी दशामें कसरत या मेहनत करना जान बूझकर आगमें कूदना है। 'टायफॉइड' जैसी बीमारीमें जब रोगके लक्षण नष्ट हो जाते हैं और रोगीको अच्छा मालूम होने लगता है, तो उस समय तक रोगके घाव भी भर चुकते हैं; लेकिन क्षयमें हालत ठीक अिससे अुलटी होती है। जब बुखार जैसे बाहरी लक्षण मौजूद रहते हैं, तो फेफड़ोंकी क्षय-ग्रन्थियोंमें स्वस्थता नहीं आती; यही नहीं बल्कि ग्रन्थिजन्य विष शरीरमें घूमता रहता है। ग्रन्थियोंके घावोंके भरनेकी क्रिया तभी शुरू होती है, जब रोगके लक्षण दब जाते हैं और रोगीको अच्छा मालूम होने लगता है। फिर घावोंके भरनेकी यह क्रिया बहुत ही धीमी होती है, अिसलिये लम्बे आरामके बाद परिश्रम शुरू करते समय और उसकी मात्रा बढ़ाते समय बहुत सावधानी और सजगतासे काम लेना पडता है। संक्रान्तिका यह समय रोगीके लिये बहुत ही होशियार रहनेका समय होता है। यदि रोगके लक्षणोंके दबते ही वह अपनेको रोगमुक्त समझकर मनमाना

आहार-विहार करने लगे, तो दबे हुए लक्षण फॉरन प्रकट हो जाते हैं और बीमारी बढ़ जाती है। हमें ठीक-ठीक ध्यान रखना चाहिये कि आरामकी तरह कसरत भी ठीक-ठीक ही है। अमला असा देखकर उसे घटाया-बढ़ाया जाता है। कसरतका गुराक करनेमें मैं किसी आलंकारिक भाषाका अपयोग नहीं कर रहा, बल्कि जो हकीकत है वही कह रहा हूँ।

लगातार आठ दिन तक चौबीसों घण्टे बुझार न रहने पर ही मेहनत या कसरत शुरू की जा सकती है। लेकिन अगर बुझार लगातार ठीक महीनेसे भी ज्यादा समय तक आता रहा हो और बुझारके तथा श्वेतके दूसरे लक्षण जोरदार मालूम हुये हों, तो बुझार अतरेके बाद भी दो से तीन हफ्तों तक और कभी-कभी अिसने भी ज्यादा समय तक आराम करते रहना हितकर होता है। श्वेतके ज्वरको मलेरिया या दूसरे मामूली ज्वर-सा समझकर ज्वरके अतरे ही मेहनत या काम-काज शुरू कर देना खतरनाक है। कसरत शुरू करनेमें कुछ देर हो जाय, तो अुससे कांभी नुकसान नहीं होता, लेकिन जल्दी करनेसे हानि अदृश्य होती है। अगर बहुत ज्यादा ढिलाभी की जाय, तो अुनमें तन्दुरस्त होनेमें बेकारकी देर लगती है। शरीर-तंत्रका रोगके विषसे लडना पडता है और अुसमें अुसे अपनी काफी ताकत लगानी पडती है। लेकिन जब यह लडाभी बन्द हो जाती है, तो शरीरके लिये कुछ करनेका नहीं रह जाता। अैसे समय रोगी कसरत न करे, तो अुसका शरीर शिथिल और अपंग बन सकता है। समय पर आराम और समय पर कसरत करनेमें ही दोनोंका परिणाम मधुर होता है।

मेहनतका आरम्भ रोज सुबह पाँच-बन्दह मिनट आरामदुर्गा पर बैठकर करना चाहिये और आहिस्ते-आहिस्ते बैठनेका समय बढ़ाते रहना चाहिये। यदि अैसा करते हुये थकावट न मालूम हो और बुझार न आवे, तो शुरूमें ठीक वार और फिर दो वार कुछ गज तक चलना शुरू करने धीरे-धीरे फासला बढ़ाते जाना चाहिये। अिस तरह मेहनत शुरू करनेका बढ़

मतलब नहीं कि रोगी आराम करना कतभी छोड़ दे । कसरतके समयका छोड़कर बाकी सारा समय तो उसे आराम ही करना है । चलकर आनेके बाद पौन घण्टे तक आराम ही करना जरूरी है । जिस तरह थोड़ा समय स्नानके बाद, खानेसे पहले और खानेके बाद और दुपहरीमें पूरा समय रोगीको आराम करना ही चाहिये ।

शुरुमें रोगीको सिवा चलनेके और किसी तरहका कोभी श्रम न करना चाहिये । जिस बातका निश्चय बड़ी आसानीसे किया जा सकता है कि शुरुमें रोगीको कितनी दूर चलना चाहिये और उसके जिस चलनेका असर भी ठीक-ठीक जाना जा सकता है । चलनेका अर्थ भटकना या जहाँ-तहाँ खड़े रह जाना नहीं होता । अघर-अधर, जैसे-तैसे, अठ-वैठ कर लेनेसे चलनेका पूरा लाभ नहीं मिलता । शुरुमें समतल जगह पर धीमी चालसे चलना चाहिये । बम्बईमें व्याहके जुलूसके समय वाराती जिस चालसे चलते हैं और जो बोलचालमें 'मामेरेकी चाल' कही जाती है, शुरुमें रोगीको उसी चालसे चलना चाहिये । अगर अेक घण्टेमें अेक मील भी चला जा सके तो वस है । क्रम-क्रमसे जिस गतिको बढ़ाते हुअे घण्टेमें दो मीलकी गति तक बिना तकलीफ़के पहुँचना चाहिये, फिर चार-पाँच दिनके अन्तरसे चाल थोड़ी-थोड़ी बढ़ानी चाहिये और आहिस्ते-आहिस्ते घण्टेमें दो से तीन मील तक चलनेकी शक्ति प्राप्त कर लेनी चाहिये । मगर जिससे ज्यादा तेजीके साथ चलनेका लोभ करनेसे फिर पटकनी खानेका अँदेशा रहता है । चलते समय शरीर तना हुआ और मुँह बन्द रखना चाहिये । चलनेसे शरीरकी गरमी बढ़ती है, जिसलिअे श्रम न करनेकी दशामें शरीरके लिअे जितने वस्त्र आवश्यक होते हैं, उससे कुछ कम ही वे श्रमके समय रहने चाहियें । जहाँ तक हो सके, हवाका रुख बचा कर चलनेकी कोशिश करनी चाहिये । चलते या टहलते समय किसीको अपने साथ न रखना चाहिये । चलनेमें कसरत होती है; चलते-चलते बोलनेमें और भी कसरत होती है । जिससे चलनेवाला जल्दी थक जाता है । कभी-कभी वातचीतका विषय अितना दिलचस्प हां जाता है

कि रोगीको अपनी स्थितिका भान नहीं रहता और अगर चर्चाका ट्रिप्य विवादास्पद हुआ, तो शरीरके साथ मन भी थक जाता है ।

अगर चलते समय बार-बार खोंसी आने लगे, सोंस फूलने लगे या नाकसे सोंस लेनेमें तकलीफ होने लगे और मुँह खोलनेकी अिच्छा हो जाय, तो समझना चाहिये कि या तां ज्यादा चला गया है या चलनेकी गति ज्यादा है । ऐसी दगामें नुरन्त ही विधाम करना चाहिये । व्यासोच्छ्वासकी क्रिया पर ध्यान देनेसे बडी आसानीके साथ यह मालूम हां जाता है कि चलनेमें मर्यादाका पालन हां रहा है या नहीं— कहीं ज्यादा चलायी तो नहीं हो रही । विद्यनेमें लेंटे-लेंटे सोंम जितनी बार चलती है और जितनी गहरी चलती है, अुतनी ही अगर चलते समय भी रहे, तो समझना चाहिये कि चलनेमें अति नहीं हो र्ही । टहलकर आनेके बाद यह जाननेके लिअे कि टहलना ठीकसे हुआ या ज्यादा हां गया, थर्मामीटरसे शरीरकी गरमी देखनी चाहिये और नाडीकी गति मालूम करनी चाहिये । चलनेसे मुँहकी गरमी ठीक-ठीक नहीं बढ़ती । कुछ बीमारोकी गरमी तां मामूली गरमीसे भी कम हां जानी है और कुछकी नाम-मात्रको बढ़ती है । चलनेका अगर मालूम करनेके लिअे मुँहमें थर्मामीटर रखकर गरमी देखनेमें ठीक अदाज नहीं आना । जो अिस तरीकेसे गरमी देखते हैं, अुनका खयाल है कि चलकर आनेके बाद फौरन ही थर्मामीटर लगाने पर भी गरमी ९८.४ डिग्रीसे ज्यादा नहीं रहनी चाहिये । अगर ज्यादा हां, तो आध घण्टेके आरामके बाद यह कम हो जानी चाहिये । अिससे ज्यादा रहे, तां समझना चाहिये कि चलनेमें अति हुआ ।

लेकिन अिससे भी बेहतर तरीका तो गुदामें थर्मामीटर लगानेका है । वहाँ तीन मिनट तक पारेकी नलीको लगाये रखनेसे गरमीका अदाज मालूम हो जाता है । अिस तरह थर्मामीटरका अुपयोग कर चुकने पर अुसे चाँडी वैठकवाली शीशीमें रखना चाहिये, ताकि शीशी हिले नहीं और थर्मामीटरको चोट पहुँचे नहीं । शीशीके पेटेमें रुमी भर

देनेसे पारेकी नलीके टूट जानेका खतरा नहीं रहता । थर्मामीटरको साफ रखनेके लिये शीशियोंमें कार्बोलिकका पानी भर देना चाहिये । दस तोला पानीमें आधा तोला कार्बोलिक मिलानेसे उसका आवश्यक मिश्रण तैयार हो जाता है । अगर कार्बोलिक न हो, तो साबुनका ठण्डा पानी रखना चाहिये । उपयोग करनेसे पहले थर्मामीटरको साफ ठण्डे पानीसे धो लेना चाहिये ।

अिस तरीकेसे गरमी देखनेकी दो पद्धतियों हैं: अेक, चलकर आनेके बाद तुरन्त देखनेकी; और दूसरी, विश्रामके पौन घण्टे बाद देखनेकी । दोनो पद्धतियोसे काम लेना ज़रूरी नहीं । अगर आते ही देखी जाय, तो गरमी १००.४ डिग्रीसे ज़्यादा न होनी चाहिये । और पौन घण्टेके विश्रामके बाद ९९ डिग्री या उससे भी कम होनी चाहिये । नाड़ीकी गति भी विश्रामके अन्तमें ९० के अन्दर रहनी चाहिये । अगर गरमी और नाड़ीका अन्दाज रोज-रोज़ अेकसा आता रहे, तो उसे मुधारका शुभ लक्षण समझना चाहिये । अगर अिसमें कभी-कदास क्षणिक हेर-फेर मालूम पड़े, तो फ़ासला बढ़ाना न चाहिये । अिस क्रमसे रोगी धीमे-धीमे अेक वारमें तीनसे चार मील तक चलने लगता है । कुछ लोग अेक साथ छ.से आठ मील भी चलते हैं और कुछ अेक दिनमें १० मीलसे ज़्यादा चलनेकी ताकत पा लेते हैं । लेकिन सब बीमारोंकी शक्ति अेक-सी नहीं होती; हरअेककी शक्तिमें तर-तमका भेद रहता ही है । अिसलिये जरूरत अिस बातकी है कि दूसरोंको देखकर या सुनकर न तो लोभमें पड़ना चाहिये और न हृदसे ज़्यादा बढ़ना चाहिये ।

जब समतल मैदानमें चलना सरल हो जाय, तो आहिस्ते-आहिस्ते चढ़नेका सिलसिला शुरू करना चाहिये । सीढ़ियाँ चढ़नेकी अपेक्षा मामूली चढ़ावकी चढ़ना आसान होता है । सीढ़ियोंका उपयोग कम ही करना चाहिये । अगर चढ़ावकी सख्त और सीधी सीढ़ी जैसी हो, तो वह सघती नहीं और हृदमें ज़्यादा हो जाती है । चढ़नेकी कसरत भी क्रम-क्रमसे

वदानी चाहिये । जैसे-जैसे शक्ति बढ़ती है, वैसे-वैसे हांशियारीके साथ दूरी और चढाओ भी बढ़ाओ जाती है, ओके साथ ५०० और ६०० फीटकी चढाओ भी चढी जा सकती है । जहाँ चलनेके लिये समतल जगह न हो, वहाँ चलना शुरू करते समय चढ़ने और खनम करते समय अउतरनेका क्रम रखना अिष्ट है । अिस तरीकेसे थकनेकी नौबत नहीं आती । जब चलते-चलते थकावट-सी मालूम हो, तो फ़ॉरन रुककर थोडा दम ले लेना चाहिये । अिस तरह और अितना ज्यादा न चलना चाहिये कि चलते-चलते शरीर गरम हो अुठे ।

जैसे-जैसे चलना अनुकूल होता जाता है, वैसे-वैसे बढ़नमें फुर्ती आने लगती है और मन प्रफुल्ल रहने लगता है । अिस आशाजनक स्थितिमें सजग रहना बहुत जरूरी है, क्योंकि यही वह स्थिति होती है, जब रोगी भूल-सा जाता है कि अुसे क्षय हुआ था और वह तन्दुरुस्त आदमीकी तरह बरतने लग जाता है । अिस तरह चाकूके लगने ही अँगुलीसे खून बहने लगता है, अतिशयताका ठीक वैसा असर नहीं आता । अुसका बुरा परिणाम धीमे-धीमे बढ़ता जाता है और अिस तरह लडू जानवर पर बोझ लादते-लादते अन्तमें फूल-सा हलका बोझ रखते ही वह बैठ जाता है, अुसी तरह जब अतिके कारण शरीररूपी तत्रको अेक-अेक करके अनेक आघात लगते रहते हैं, तो अन्तमें किसी दिन अरुस्मान् किसी तुच्छ-से कारणको लेकर अुमकी गति रुक जाती है और बीमारी फिर खडी हो जाती है । तन्दुरुस्तीकी हालतमें हृदसे ज्यादा मेहनत करनेके कारण ही क्षयका आरम्भ होता है और क्षयसे संभलने पर फिर वहाँ अंति रोगीको पछाडती है । क्षयके बीमारको श्रम अिस तरह करना चाहिये कि अिससे कमी थकावट न मालूम हो । अुमें कमी बचना न चाहिये । शरीरको सदा फुर्तीला और तरोताजा रहना चाहिये ।

अिस तरह चलनेमें ओके प्रमाण और योजनाने काम लिया जाना है और क्रम-क्रमसे गति व दूरी बढ़ाओ जाती है, अुसी तरह र्गनश्रम करते समय भी प्रमाण और क्रममें काम लेनेकी जरूरत रहनी है । यदि



रोगी वजन झुठाने और शरीरश्रमका ऐसा ही कोभी दूसरा काम मनमाना करने लगे, तो उसे वेहद नुकसान होता है। क्षयका वीमार भी धीरे-धीरे शरीरश्रम करनेके योग्य बनता है। लेकिन अिसके लिये उसे अेक मार्गदर्शककी आवश्यकता रहती है; नहीं तो अच्छा करनेकी कोशिशमें आदमी अपने हाथों अपना बुरा कर लेता है। शरीरश्रमकी आदत डालना हितकारक है, बशर्ते कि महीनोंकी मेहनतके बाद प्राप्त की गयी शक्ति क्षणभरमें नष्ट न होने देनेकी पूरी सावधानी रखी जाय।

परिश्रम-सम्बन्धी अेक प्राचीन अुक्ति क्षयरोगीके लिये तो अक्षरशः सच है। जब तक अुसका अुल्लंघन नहीं होता, प्रायः पछतानेका अवसर नहीं आता। अुक्ति है प्राक् श्रमात् विरजेत्। अर्थात् थकनेसे पहले रुक जाना चाहिये।

आदमी जितना कमाता है, अुतना ही अगर खर्च भी कर डालता है, तो वह व्यवहारकी अेक बड़ी गलती करता है और खर्चके आकस्मिक अवसरोंका सामना न कर सकनेके कारण वह तुरन्त घबरा जाता है। यही हाल शक्तिका है। जैसे-जैसे ताकत आती और बढ़ती जाती है, वैसे-वैसे यदि रोगी अुसे खर्च भी करता चले, तो अुसके हाथों आसानीके साथ अनजाने ही मर्यादाका अुल्लंघन हो सकता है। अगर वैसा न भी हो, तो असाधारण अवसरोंका सामना वह डटकर कर नहीं सकता। वह देखता है कि अुसकी शक्ति अचानक लुट गयी है और वह फिरसे पटकनी खा गया है। अतः अेव रोगीको अेक कुशल व्यापारीकी तरह अपनी शक्तिका संचय करना चाहिये, सारी शक्ति अेक साथ नष्ट न करके अुसे संचित रखना चाहिये।

चलना-फिरना शुरू करनेके बाद अगर फिरसे सुबह-शामका 'टेम्परेचर' कुछ बढ़ा हुआ मालूम पड़े, तो चलना बन्द करके तुरन्त आराम करना चाहिये। सुबह अुठते ही ९८ या अुससे ज्यादा और शामको आरामके बाद ९९.२ या अुससे ज्यादा टेम्परेचर रहने लगे, तो समझना चाहिये कि अब आरामके बिना गति नहीं। जब आरामके

फलस्वरूप बुखार अउतर जाय, तो फिर नियमसे प्रमाणपूर्वक चलना शुरू किया जा सकता है ।

यदि क्षयका पता चलते ही सम्पूर्ण आराम किया जाय, किसी तरहकी लापरवाही और अपेक्षासे काम न लिया जाय, नियमपूर्वक मर्यादित श्रम करनेकी आदत रखी जाय और थकनेसे पहले मेहनत बन्द कर दी जाय, ता अपुचारके दिनांसे रोगीको फिर शायद ही बीमार पडना पड़े । आरामके फलस्वरूप जो थकावट अउतर जाती है, वह हमेशा अउतरी रहे और फिर थकावटका अनुभव न हो, यानी रोगी अपने व्यवहारमें अितना जाग्रत रहे, तो क्षयग्रस्त रहने पर भी उसे विशेष कष्ट नहीं अुठाना पडता ।

२२

## निवृत्तिमें प्रवृत्ति

ज्यो ही क्षय प्रकट हो और पहचान लिया जाय, रोगीको चाहिये कि वह अपने जीवनकी अनेक प्रवृत्तियोंको समेट ले, जिम्मेदारियों और कर्तव्योंसे मुक्त हो जाय और अपना सारा ध्यान रोगमें बचनेके अेरु मात्र कार्यमें लगा डे । अिस तरह जबरदस्ती निवृत्तिको अपना लेनेके बाद भी रोगी बिलकुल गल्यवन् या जडवत् नहीं बन जाता, न बैसा बननेकी जरूरत ही है । अुलटे, सजग रहकर अुसे यह डेखना चाहिये कि कहीं वह बैसा बन न जाय । यदि मनको अिस या अुन्य तरीकेसे किसी न किसी काममें लगाया न जाय, तो वह निरुद्देश्य भटकने लगना है, अुसकी शक्ति कम हो जाती है और वह कायरताना शिमार बन जाता है । “ कायरता मनकी अेक गंभीर बीमारी है । . . . वह मनकी मकल्पशक्तिको कुरेदकर रसा जाती है और प्रगतिमें बाधक होनी है ” ( डॉ० पिगने ) । अिमसे व्यक्तिकी कार्यशक्ति अेकदम कम हो

जाती है और आगे चलकर यही शत्रुका काम करती है । क्षयके कारण क्षत-विक्षत फेफड़ोको स्वस्थ बनानेके यत्नमें कहीं मन मुर्दा न बन जाय, जिसकी चिन्ता फेफड़ोंकी चिन्तासे भी ज़्यादा रखनी चाहिये । फेफड़ोकी हालत तो सुधर जाय, मगर मनोबल नष्ट हो जाय, तो आदमी स्वतंत्र रूपसे कुछ करने लायक नहीं रह जाता और फलतः वह दुनियामें बोझ-रूप बन जाता है । फिर उसे जीवनमें पग-पग पर अपमान और तिरस्कारका सामना करना पड़ता है ।

रोगीको दुहेरी सजगतासे काम लेना पड़ता है । एक ओर उसे यह देखना पड़ता है कि मन उसका अच्छी हालतमें रहे, दूसरी ओर यह खयाल रखना पड़ता है कि उससे ऐसा कोभी काम न हो जाय, जो रोगके लक्षणोंको मिटानेमें और फेफड़ोंके घावको भरनेमें बाधक हो ।

जब रोगी रोगके आरम्भमें विछौंने पर पड़ा रहता है, तब भी बुखार वगैरा लक्षण तो उसमें पाये ही जाते हैं । जैसे-जैसे अिलाज कारगर होता जाता है, क्रम-क्रमसे ये लक्षण घटते और दबते हैं । लेकिन एकदम अितने नहीं दब जाते कि रोगी चलने-फिरने लग सके । अन्तमें जाकर रोगके लक्षण पूरी तरह दब जाते हैं और रोगी धीरे-धीरे अधिकाधिक चलने-फिरने लायक बन जाता है । शय्यावश रहते हुअे भी जब तक रोगके लक्षण प्रकट रहते हैं, तब तक शरीर और मनसे जितना आराम किया जाय, करना चाहिये । उस दशामें रोगीको किसी तरहकी कोभी प्रवृत्ति न करनी चाहिये—कर्ता न बनना चाहिये । अुकताहट और परेशानीसे बचनेके लिये यदि वह भरसक क्षण-क्षणमें 'शान्त आनन्द' का अनुभव करे, तां आखिर उससे कोभी हानि नहीं होती । ऐसी अवस्थामें रोगी मनोरंजन करनेवाले चित्र देख सकता है और मनको प्रसन्न करनेवाली बातें सुन सकता है । यही उसका 'शान्त आनन्द' है ।

अपना समय विताने और दुःख भूलनेमें संगीत क्षयरोगीकी बड़ी सहायता करता है । अपनी जिस स्थितिमें वह खुद तां न गा सकता

है, न वजा सकता है। लेकिन यदि उसके मित्र या स्नेही उसे कुछ सुनावें, तो उससे उसे अवश्य लाभ होता है। अिमके लिये यह जरूरी नहीं कि रोगी मंगीतशास्त्रका ज्ञाता हो। रग-विरगे पक्षियोंका कलरव, समुद्रकी लहरे और वृक्षोंके आन्दोलनसे उत्पन्न होनेवाली ध्वनि किन् कानोंको आकर्षित नहीं करती? अगर यह कहा जाय कि संगीतका अश मनुष्यमात्रमें मौजूद रहता है, तो वह गलत न हांगा। दिरुहवा या सितार जैसे तन्तुवाद्योंका मृदु-मधुर स्वर रोगीके लिये निश्चय ही शान्तिदायक हाता है।

यह तो स्पष्ट है कि संगीतका अथवा अन्य किसी भी वस्तुका आनंद लेते समय रोगीको किसी तरहकी धाँवली या अुतावली न करनी चाहिये।

बुखार वशैरा लक्षणोंके कम हो जान पर रोगी चाहे तो कुछ-कुछ पढ़ना शुरू कर सकता है। लेकिन उसे ऐसी कौमी चीज न पढ़नी चाहिये, जिसमें मनको अेकाग्र करना पड़े, जिसे समझनेकी खास कोशिश करनी पड़े, जो मनमें जोश पैदा करे और उसे अुत्तेजित या गिन कर दे, या जो अितनी दिलचस्प हो कि अेक बार शुरू करने पर फिर अथवीचमें अाँड़नेका दिल न हां। अिसी तरह ऐसी कौमी चीज भी न पढ़नी चाहिये, जो थकावट पैदा कर दे। पढ़नेसे पैदा होनेवाली थकान कौमी मामूली थकान नहीं होती। रोगीको वजनी पुस्तकें भी न पढ़नी चाहियें। ऐसी पुस्तकोंको हाथमें रखकर या पेट और छातीके नशरं धरकर पढ़नेसे थकान पैदा होती है और हाय दुर्जन लगते हैं। जहाँ तक हो सके रोगीका व ही पुस्तकें पढ़नी चाहियें, जिनसे अुसन्न मन तो वहले, पर थकावट न मालूम हां। ऐसी पुस्तकोंमें अितिहास, यात्रा, भ्रमण, वनस्पति, पशु-पक्षी आदिसे संबंध रखनेवाली पुस्तकें अच्छी मानी जाती हैं। रोगी चाहे तो वह ताशके साठे खेल भी खेल सकता है। वीच-वीचमें, रह-रहकर, और भी अैसे ही अतुकूठ काम कुछ-कुछ किंचे जा सकते हैं, लेकिन कौमी भी काम अेक साथ ढेर तक नहीं किया

जा सकता । 'ऐसा करनेसे' रोगीको आराम नहीं मिलता और रोग भी कम नहीं होता । मनोरंजनके लिये जो भी प्रबंध किया जाय, उसमें धकानेवाली कोई चीज न होनी चाहिये, न ऐसा कोई प्रसंग उपस्थित होना चाहिये कि जिसमें रोगीको जोर लगाना पड़े । बढ़ते हुये बुखारमें या उससे पहले भी जिस तरहका 'कोई आयोजन न होना चाहिये ।

जब रोगी बिछौना छोड़ने लायक हो जाता है, तो उसे अपने मनोरंजनके लिये अधिक विविधता मिलने लगती है । यही समय है जब रोगीको खास तौर पर अतिसे बचना चाहिये । जिस स्थितिमें रोगी अपनी रुचिके अनुसार अपने मनवहलावका साधन चुन सकता है । लेकिन चुनावमें उसे कुछ मर्यादाओंका पालन जरूर करना चाहिये । जैसे, आहार-विहारके, खुली हवामें रहने-सहनेके और आराम बगैराके नियम उसे न तो छोड़ने चाहिये और न तोड़ने चाहिये । उसे जलसों, सम्मेलनों और नाटकघरोंकी भीड़से बचना चाहिये । जहाँ-तहाँ, जो चाहा सो खानेसे परहेज करना चाहिये; और बेअंदाज मेहनत भी न करनी चाहिये । उसे सब्जे अर्थोंमें अपनी शक्तिका संचय और उसकी रक्षा करनी चाहिये । रुपये-पैसोंके प्रबन्धकी तरह जब शक्तिका प्रबन्ध भी कुशलता और किफायतके साथ किया जाता है, तो दिवालिया बननेकी नौबत नहीं आती । क्षय क्या है? शक्तिका दिवाला ही तो । रोगीका काम है कि वह जिस दिवालेसे अपना पिंड छुड़ाकर फिरसे ताकतका धनी बने और उस धनको हाथसे न जाने दे ।

अिलाजके दिनोंमें सम्भोग वर्ज्य माना जाना चाहिये । कारण जिसका प्रकट और स्पष्ट ही है । अिलाजके बाद भी जिस विषयमें मर्यादाका जितना ध्यान रखा जाय, उतना ही हितकर है । पुरुषकी अपेक्षा स्त्रीके लिये सम्भोग अधिक कष्टकारक हो सकता है । क्षयसे बची हुई स्त्रीका कुछ ही समय बाद फिर गर्भवती होना उसके शारीरिक सुखका घातक है ।

निवृत्तिमें प्रवृत्ति भी (यानी कुछ न करत हुअे भी कुछ न कुछ करते रहना) अपचारका अेक अग होना चाहिये । मगर ध्यान रहे कि कहीं अिस प्रवृत्तिके कारण पुन. दिवालिया बननेकी नाँवत न आये । अिसकं लिये रोगीको श्रमकी मर्यादा समझ और सीग्न लेनी चाहियं । कांअी दूसरा आदमी यह मर्यादा निश्चित नही कर सकता । अिसका खयाल तो रोगीका खुद होना चाहिये, दूसरा कोअी अुसे यह ज्ञान नही दे सकता । जब तक श्रमकी मर्यादाका अुल्लघन नही हांता, चिन्ताका कोअी कारण नही रहता । थकावट सिर्फ शारीरिक ही नहीं होती । मनकी चैनी भी थकानका ही अेक अग है । अगर भूल या गफलतसे थकावट पैदा करने जितना कोअी काम हो जाय, तो तुरन्त आराम करना चाहिये और जब तक थकावट पूरी-पूरी अुतर न जाय तथा शरीर और मनमें ताजगी और स्फूर्तिका ठीक-ठीक सचार न हो जाय, तब तक आराम जारी रखना चाहिये । अ्यके रोगीके लिये हमेशा श्रमकी मर्यादामें रहना अेक अैसी ढाल है, जो अिलाजके दिनांमें और अुसके बाद भी कअी तरहकं आघातोसे अुसकी रक्षा करती है ।

## नियमनिष्ठा

क्षयका अिलाज अितना तो सरल है कि लोकाको अुसका अमूल्यता पर अेकाअेक विदवास नहीं होता । कुछ तो अुसे अपनाते ही नहीं; कुछ अपनाकर अधवीचमें छोड़ देते हैं । लेकिन जो अुसे दृढ़तापूर्वक अपनाते और अन्त तक अुस पर कायम रहते हैं, वे सहीसलामत पार अुतर जाते हैं, यदि दूसरे विघ्न बाधक न हों । अिलाजकी सफलताका आधार जितना अुसकी अुपयोगितामे है, अुतना ही अुसका नियमपूर्वक पालन करनेमे भी है । जड-सी प्रतीत होनेवाली सृष्टिके सारे कार्य नियमानुसार होते हैं । जगत्का जीवनदाता सूर्य भी नियमबद्ध है । यही कारण है कि जगत्की गतिमें थोड़ी भी अुलझन पैदा नहीं होती । मनुष्यका ससार — समाज — भी नियमाधीन है । जब नियमिततामे किसी प्रकारकी शिथिलता आ जाती है, तो समाज पर तुरन्त ही अुसका प्रभाव पड़ता है । राज्यमे अुपद्रव खडे हो जाते हैं, या कोअी शत्रु आक्रमण कर देता है और लडाअी छिड जाती है, तो अुस समयकी असाधारण स्थितिका सामना करनेके लिये और राष्ट्रकी रक्षाके विचारसे, प्रजाके व्यवहारको विशेषतया मर्यादित बनानेवाले नियमोंका निर्माण करना पडता है । अिसी तरह जिस व्यक्तिके शरीरमें समूचे शरीरको स्वाहा कर जानेवाला क्षयरूपी शत्रु अेक बार संचार कर जाता है, अुसके लिये तो वह स्थिति राज्य पर बाहरी शत्रुके आक्रमणके समान ही विकट होती है । अिसलिये अुसे अपनी दंहकी रक्षाके लिये विशेष रूपसे नियमित बनना चाहिये । जिस तरह महावत मदोन्मत्त हाथीको अपने अंकुशकी मददसे वशमे रखता है, अुसी तरह रोगीको रोग पर काबू पानेके लिये अपने आपको अंकुशमें रखना चाहिये । अिसमें कोअी शक नहीं कि विना अंकुशके क्षय पर विजय पाना और

अुमे विजित बनाये रखना सभव नहीं । क्षयको दवानेके लिये यदि रोगी नियमनिष्ठ न बना, तो स्वयं नष्ट हो जाता है ।

जब अेक बार क्षय जाग्रत हो लेता है, तो फिर अुसकी जकडमें फँसा हुआ व्यक्ति दूसरोका अनुकरण नहीं कर संकता । अुसके जीवनमें हमेशाके लिये अेक परिवर्तन हो जाता है । दूसरे लोग अनियमित रहकर भी शायद अपना काम चला सकतं है, लेकिन क्षयरोगीके लिये अनियमितता यदि घातक नहीं सिद्ध होती, तो भी अनेक प्रकारसे दुःखदायक तो होती ही है । रुक-रुक कर, थोडा-थोडा अिलाज करानेमें कोअी लाभ नहीं । अिलाज तो लगातार अेक निश्चित अांजनाके अनुसार होना चाहिये ।

पुराणोंमें अिन्द्रलांककी आसराअें योगियोंको अुनके योगमें चलिा करनेके लिये मृत्युलोकमें आती हैं । अुसी तरह क्षयरोगीको भी अुसके कुछ हितैपी सदभावसे किन्तु अज्ञानवश ललचाते हैं, आवश्यक नियमोंको तोडनेकी प्रेरणा करते हैं, नियमोंका मजाक अुडाते हैं और अुनके प्रति अपनी अरुचि दिखाते हैं । यदि रोगी अिन सबके बावजूद भी अपने निश्चय पर दृढ रहता है और परेगान या दिक् नहीं होता, तो निश्चय ही वह अपना बहुत हित करता है । यदि अिस रोगसे अपरिचित हितैपियोंको रोगके भीषण परिणामोंका ज्ञान न हो, तो अिसमें आश्चर्यकी कोअी बात नहीं । वे बेचारे क्या जानें कि क्षयके कारण आदनी किन्ना कमजोर हो जाता है, अुसके शरीरमें सदाके लिये क्या-क्या परिवर्तन हो जाते हैं, खोअी हुअी शक्तिको पुनः प्राप्त करनेमें अुने कितनी अथक मेहनत करनी पडती है और रोगके दबने पर जां शक्ति प्राप्त होनी है, वह किस प्रकार नियमके अभावसे और अतिशयताके परिणाममें बातकी बातमें नष्ट हो जाती है — अुस शानदार मकानकी तरह, जां पिजलीके गिरते ही पलमें खाक हो जाता है ! मनको मोहनेवाले अनेक प्रकारके प्रलोभन रोगीके स्मृति-पट पर आते और ओरोंके नामने प्रत्यक्षमें रूडे हो जाते हैं । लेकिन जिसे अेक बार क्षयके चक्कर पर चढना पडा है,



वह अगर दूसरोके अज्ञानका शिकार हो जाय, या खुद लालचमें फँसकर चिकित्साके राजमार्गका त्याग कर दे, तो अन्तमें उसका अहित ही होता है।

कभी-कभी स्वयं क्षयके बीमार भी नियमोंका मजाक बुडाते देखे जाते हैं। वे बड़े घमण्डके साथ बिना नियम-पालनके स्वस्थ होनेकी बातें करते सुने जाते हैं। लेकिन दूसरोके अनुभव जैसेके तैसे कोभी अपने जीवनमें अुतार नहीं सकता। स्पष्ट ही ऐसा करनेसे पहले अच्छी तरह उन अनुभवोंकी छानबीन कर लेनी चाहिये। क्षय अनेक रूपोवाला अेक व्यापक रोग है। कभियोंमें वह यो ही दव जाता है। जिसलिअे अगर कुछ मामलोंमें नियमकी परवा न करने पर भी वह बशमें रहता हो तो आश्चर्य नहीं। लेकिन सिर्फ इसी कारण नियमोंकी अनावश्यकता सिद्ध नहीं होती। पहले यह जान लेना जरूरी है कि नियमका त्याग या निरादर करनेवाले रोगियोंके रोगकी स्थिति क्या थी। किसीको रोगका संशय या स्पर्श-भर होता है और कोभी रोगमें गले-गले तक फँसा रहता है। तिस पर भी ये सब क्षयके बीमार ही कहे जाते हैं। दूसरोके अनुभवसे अपने अुपयोगकी चीज ग्रहण करनेमें विवेकसे काम लेना चाहिये। यदि नियमनिष्ठा सबके लिअे समानरूपसे आवश्यक मान ली जाय, तो किसीको अन्तमें पछतानेका कोभी कारण न रह जाय।

## मनोदशा

वैसे, क्षय हर युद्धके व्यक्तियोंको होता है, लेकिन जवानोंमें वह ज्यादा पाया जाता है। जवानोंमें शरीरका पूरा-पूरा विकास हो चुकता है — वह जीवनका प्रवेशकाल होता है। इस युद्धमें अतीतनी बातें कम याद आती हैं, भविष्यके स्वप्न अधिक लहराते हैं। वयोंके बाद छलाछल भरी हुयी नदीकी तरह मन आशाओं और शुभगोप्ते छटका पड़ता है। वह खाने-पीने और खेलने-कूदनेमें मस्त रहता है। गनीरता और भावधानीका अभी अङ्कुर भी फूटा नहीं होता। जीवनमें किसी प्रकारकी कमी और तमीका अनुभव नहीं होता। चारों ओर विपुलता और प्रफुल्लता ही नजर आती है। युवा हृदयको भविष्यके संकटोंका कांड़ी खयाल नहीं रहता। वह निर्मल आकाशमें विहरने और झिल्लो करनेवाले पक्षीकी तरह निर्द्वन्द्व होता है। जैसेमें अचानक कोई निष्ठुर पारधी पक्षीको अपने तीरका निशाना बना दे और पक्षी घायल हाँकर नीचे आ गिरे, तो उसकी जो दशा हांती है, ठीक वही दशा उस व्यक्तिनी होती है, जिस पर भरी जवानीमें क्षय अपना निमेष प्रहार करता है — उस समय भूचालकी तरह अकेल अकल्पित और आकस्मिक दृश्य आँखोंके सामने आ खड़ा हांता है कि आदमी सन्न रह जाता है — मन उसका आकुल-व्याकुल हो जाता है। वह गमगीन होकर मोचने लगता है। यह क्या हां गया ? आगे अब क्या होगा ? लेकिन जो अनिवादि है, उसके लिये अनन्त चिन्ता करने पर भी युद्धमें रत्ती भर फल नहीं पड़ता। यदि राजरोगी देहमें जागे हुये शत्रुको परास्त करनेके लिये तुरन्त समता और तत्परतासे काम न ले, तो युद्धमें वेदद नुकसान हां सकता है। यदि मन उसका भूतकालकी बातोंमें डुल्ला जाय और

भविष्यकी चिन्तामें डूबा रहे, तो वर्तमानकी दुर्दशा हो जाय और भविष्य भी खाकमें मिल जाय । लेकिन अगर 'भूतकालके सन्ताप और अगम्य भविष्यकी चिन्ता छोड़कर वह वर्तमानको उसके वास्तविक रूपमें देखे-परखे, सावधानीके साथ कदम बढ़ाता चले और ठीकसे अपने कर्तव्यका पालन करता रहे, तो निश्चय ही उसे एक कड़ी और असह्य परीक्षामें से न गुज़रना पड़े । घबरानेसे कुछ भी हासिल नहीं होता । संकट आने पर हिम्मत हारकर बैठ जानेसे निराशा ही पछे पड़ती है । पराजय सहज हो जाती है ।

जीवनपथ सदा सरल और सानुकूल नहीं होता । संसारकी सैर करनेवालेको तो रास्तेमें नदी-नाले भी मिलते हैं, मैदान और जंगल भी मिलते हैं, पहाड़ और पर्वत भी मिलते हैं । अगर वह जिन सबसे डर जाय, तो सैर धरी रह जाय । फिर तो उसे दुनियासे मुँह मोड़ कर घरके किस्ती कोनेमें घुस बैठना चाहिये । लेकिन जिस तरह दुनियासे डरकर लस्त-पस्त हो जानेवालेकी दशा नदीके प्रवाहमें बहते हुअे पत्तेकी तरह ही दयनीय होती है । विना प्रयत्नके कभी कुछ भी नहीं मिलता । राज-रोगी घोर अन्धकारको भेदकर जीवनका प्रकाश पुनः तभी प्राप्त कर सकता है, जब वह क्षयसे बचनेके लिये तत्परतासे काम ले और धैर्य न छोड़े ।

क्षयके बीमारको अनेक तरहके विचार आया करते हैं — कभी वह अपने लिये सोचता है, कभी अपने परिवारके लिये; कभी अपने काम-धन्धेकी चिन्ता करता है, तो कभी भविष्यकी चिन्तामें डूब जाता है । अनेक रूपोंवाला यह रोग बार-बार उसकी आशालता पर तुषारपात करता नजर आता है, आशास्वी वीरको दुष्ट आँधीकी तरह नष्ट करता पाया जाता है, हाथमें आभी हुअी सफलताको विफल बनाता प्रतीत होता है और चित्तको चिन्तारुढ़ बना देता है । लेकिन याद रहे कि मनकी यह चिंतित अवस्था क्षयकी समर्थ साधिन है । चिन्ता क्षयकी उत्पत्तिका एक खास निमित्त होती है; क्षयकी स्थिति, वृद्धि और पुनर्जाग्रतिमें उसका

अपना महत्त्वपूर्ण अंग रहता है । अतः अत्र चित्तमें चिन्ता तो उत्पन्न ही न होने देनी चाहिये । उसे तो तुरन्त ही नष्ट कर डालना चाहिये ।

“ हँसनेवालेके साथ दुनिया हँसती है, लेकिन रोनेवालेको तो अकेले ही रोना पडता है । जो स्वभावसे आनंदी है, उसे लोग हँदते आते हैं और अुदास रहनेवालेसे दूर भागते हैं । हर्ष मित्रोको जुटाता है, शोक अुन्हें दूर भगाता है । ” विलकॉक्सके अिस कथनका अनुभव किसे न होगा ? दुःखमें आदमी जितना स्वयं अपना साथी बन सकता है, अुतना और कोअी नहीं बन सकता । दूसरे अुसके दुःखकी जैसी-तैसी कल्पना कर सकते हैं, पर अुसका साक्षात्कार नहीं कर सकते । संसारकी आनन्द-सरिता दुःखियोंके दुःखसे सूखती नहीं । बीमारकी बीमारीसे अुसके सगे-सम्बन्धियों और अिष्ट-मित्रोंके जीवनका अनेकविध रस नष्ट नहीं होता — अुस रसकी परितृप्तिको कोअी रोक नहीं पाता । और, क्या वजह है कि अुसे रोकनेकी अिच्छा भी की जाय ? यदि हम ससारके प्रवाहके साथ वह नहीं सकते, तो क्यों न अुसके किनारे खड़े रहकर अपने नेत्रोंको तृप्त करें और अुस स्थितिमें अपने सगे-सम्बन्धियोंकी जितनी सहायता मिल जाय, अुतनी पाकर सतृप्त रहें ? यदि क्षयका बीमार अपने हृदयको सन्तोषसे परिपूर्ण रखे और दूसरों पर विशेष आशा न बाँधे, तो वह अपने मनकी समताको सुरक्षित रख सकता है और सान्त्वना पा सकता है । अगर वह स्वस्थ होनेका दृढ निश्चय कर ले और चिकित्साके रूपमें दिनचर्याका यथार्थ पालन करनेमें अपने मनको लगा दे, तो बहुत संभव है कि अन्तमें लाखों निराशाओंके बीच छिपी किसी अमर आशाका अुसे दर्शन हो जाय ।

## हितैषी

यद्यपि अिलाजकी सफलताका मुख्य आधार रोगी पर है, तथापि उसके मार्गको सरल या विकट बनाना दूसरोंके हाथमें है । यह स्वाभाविक है कि क्षय-जैसी बीमारीके होते ही सगे-सम्बन्धियोंकी भावनाको आघात पहुँचे और वे अत्तेजित होकर रोगीकी सेवामें लगना चाहें — उसके काम आना चाहें । लेकिन अकेली भावनासे संसारका कोभी ठोस और हितकारी काम क्वचित् ही हो पाता है । भावना सफल तभी होती है, जब उसके साथ विवेकका पुट हो । जिसमें शक नहीं कि दुखीको अपने दुःखमें मित्रोंके आश्वासनकी जरूरत रहती है; लेकिन जिस तरह दवा देनेमें कुशलताकी आवश्यकता है, उसी तरह दिलसे दिलको आश्वस्त करनेकी भी अपनी अेक कला होती है । और यह कला सबके पास पर्याप्त मात्रामें नहीं रहती । रोगीके मित्र उसकी सेवा-सहायताके लिभे तत्पर रहें और रोगीको या उसकी चिकित्सा करनेवालोको, जब वे चाहें उनसे सहायता मिला करे, तो रोगी और उसके हितैषियोंके बीच अेक सामंजस्य स्थापित हो जाय और उसका परिणाम भी मीठा हो । अिलाजके दरमियान रोगीका अपना मुख्य स्थान होना चाहिये और आसपासका वातावरण उसके अनुकूल रहना चाहिये । अिलाजकी सफलताके लिभे यह आवश्यक है कि रोगीको दूसरोंका अनुसरण न करना पड़े, बल्कि उसके साथी उसके अनुकूल रहा करें ।

अगर रोगीके मित्र उसे रात-दिन घेरे रहें, उसके सामने उसके दुःखकी सन्तापभरी चर्चा किया करें, उस पर तरस खायें, उसे अपने भले-बुरे अनुभव सुनावें, उसकी मौजूदगीमें उसके रोगके लक्षणोंकी चर्चा करें, उसे भौँति-भौँतिकी सलाहें दें और रोज-रोज उनका यही व्यवहार

बना रहे, तां बताजिये कि वीमार अपना दु.ख कैसे भूले, कैसे वह चित्तको भ्रान्त होनेसे रोके और किस प्रकार निश्चिन्त रहकर शान्ति प्राप्त करे ? ऐसी अवस्थामें वह जरूर शुकता शुकंगा, मन ही मन जलेगा, कुदेगा, चिडेगा और हैरान होता रहेगा । क्या ही अच्छा हो यदि मिलने-जुलनेवाले रोगीको उसके संबंधका अपना दु.ख न सुनाये, बल्कि दां नीठी बातों द्वारा उसके मनोरजन करके उसके शुकता सेवा करें । अुनकी शुकस्थिति ही अुनके हृदयके भावोंको व्यक्त करनेके लिये पर्याप्त है । अुसके लिये शब्दोंका अुपयोग करनेकी आवश्यकता क्या ?

यह तो स्पष्ट है कि वीमारको भीड़-भडक्केने तकलीफ होती है — बहुतेके बीचमें वह आरामसे रह नहीं सकता । जब घर छोड़कर दूसरी जगह जानेका निश्चय हो, तो अिये यही है कि रोगीके साथ कमसे कम लोग जायें । अिस रीतिमें अुसमें और अुसके साधियोंमें समरसता शीघ्र ही स्थापित हो जाती है और वह कायम रहती है ।

रोगीके कुछ हितैपी अन्धप्रेमी होते हैं । वे अपने प्रेमका दुस्पर्याग-सा करते हैं । कुछ क्षयका नाम सुनते ही अपने प्रियजनसे भागे-भागे फिरते हैं । वे डरते हैं कि कहीं नजदीक जानेसे वे गुद क्षयकी चपेटमें न आ जायें । ऐसे डरपोक हितैपी रोगीको अुतनी हानि नहीं पहुँचाते, जितनी अपने आपको पहुँचा लेते हैं । अुन्हें यह जान लेना चाहिये कि क्षयका वीमार न तो सॉपकी तरह किसीको डँसता फिरता है और न पागल कुत्तेकी तरह काटने दाँडता है । अुसका तिरस्कार करने और अुससे दूर रहनेवाले स्पष्ट ही अपने अज्ञान और झूटे अभिमानका परिचय देते हैं ।

क्षयके रोगीके लिये ससार जीवन-क्षेत्र नहीं रह जाता । वह तो अपने अुपचारके लिये ससारसे दूर चला जाता है । अुसे स्वस्थ समारसे टक्कर लेने या अुसके संघर्षमें आनेकी कोभी जरूरत नहीं रहती । यदि वह अपनी ओछी बुद्धिके कारण स्वस्थ समारके पचरंगी जीवनमें निक्षेप डालना चाहे, तो ससारियोंके प्रेमसे हाथ धां बैठे, तिरस्त्रन व परिवन्धकी तरह अुसे अेकाकी जीवन बिताना पड़े, वह जीवनमें दुर्गी हो अुटे ।

जिसी तरह संसारका कर्तव्य है कि वह राजरोगीको बालककी भाँति सुरक्षित रखे । अगर दुनिया उसके काम, उसकी चर्चा और उसकी चिकित्साको न समझ सके, या ये सब उसे अच्छे न लगे, तो उसे चाहिये कि वह जिस संबंधमें तटस्थ रहे; मगर किसी भी हालतमें रोगीका मजाक न बुझाये, उसका तिरस्कार न करे । यह तो स्पष्ट है कि अगर राजरोगी और सब बातोंको छोड़कर ससारसे केवल सहिष्णुता और अदरताकी आशा रखे, तो जिसमें अनुचित कुछ नहीं है ।

जिस तरह विद्याध्ययनके लिये हम अपने सुकुमार बालकको किसी अच्छे शिक्षकके सिपुर्द करते हैं, उसी तरह क्षयके बीमारको भी किसी विश्वासपात्र, अनुभवी, समझदार और खासकर रोगीके हितकी सदा चिन्ता रखनेवाले डॉक्टरके सिपुर्द करना चाहिये । अिष्टमित्रों और रिश्तेदारोंकी 'हूँफ' — हिम्मत — रोगीको आशावान बनाये रखती है; और अनुभवी मार्गदर्शककी 'हूँफ' उसे सक्टेसे पार अतारती है । उसका अेक वाक्य, अेक वचन, अेक अुद्गार रोगीके दिनभरके दुःखको पलमें नष्ट कर देता है, उसे आश्चर्य करता है और उसके मनको हलका बना देता है । उसकी वाणीमें आश्वासनके साथ अनुभव भी होता है । अगर रोगी अपने मार्गदर्शक या सलाहकारके साथ समरस हो जाय, तो उसका बहुत कुछ भार हलका हो जाता है । जिस पर रोगीको विश्वास न रहे, जिससे उसे हिम्मत न मिले, वह मार्गदर्शक क्षय जैसी बीमारीमें विशेष अुपयोगी नहीं होता । जिसकी आँखोंसे अमृतके बदले रोष झडता हां, जिसकी वाणीमें मिठासके बदले कटुता हो, कठोरता हो, जिसके दिलमें रोगीके लिये सहानुभूतिके बदले सख्ती हो, उसको आते देख कर रोगीका दिल हर्षसे अुछलता नहीं, बल्कि उसे अेक धक्का-सा लगता है, जो उसके लिये हितकारक नहीं होता । चिकित्सक रोगीके लिये तभी सच्चा और पूरा अुपयोगी सिद्ध होता है, जब वह उसकी मित्रता प्राप्त कर लेता है, उसे सलाह देते समय मुख्यतः उसके हितका ही विचार करता है, आवश्यक और अनिवार्य खर्चकी ही सलाह देता है और जो बात

रोगीके लिये सभव नहीं है, अुसका जिक तक नहीं करता । अधिकतर रोगियोंके साधन मर्यादित रहते हैं । वे तभी लम्बे समय तक टिक सकते और अन्त तक चिकित्साके काम आ सकते हैं, जब कि अुनका व्यर्थ व्यय न कराया जाय । जो चिकित्सक या मार्गदर्शक 'धन हरे, धोखो (चिंता) न हरे' की कोटिका होता है, वह रोगीको ले बैठता है ।

योजयते हिनाय — सन्मित्रका यह लक्षण जिस मार्गदर्शकमें होता है, वही रोगीके दु खको मिटाकर अुसे अुवार सकता है ।

२६

## अुपचारमें समयका स्थान

क्षयके अिलाजमें कितना समय लग जायगा, अिम सम्बन्धमें निश्चित रूपसे कुछ कहा नहीं जा सकता । कुछ धमकेतु अंसे होते हैं, जिनके पथका पता नहीं चलता । यह भी नहीं रहा जा सकता कि अुनकी अेक-अेक परिक्रमाको कितना समय लगता है और वे फिर क्या दिखायी पडते हैं । यही हाल क्षयका है । निमोनिया और टायफॉइडकी तरह क्षयकी कोअी मुद्त नहीं रहती । यह ता निश्चित है कि अुनके अिलाजमें हफ्तों और परावाडोंसे काम नहीं चलता । यह भी तय-ना है कि चार-छ महीनोंके अदर आदनी राडा नहीं हो सकता । रोगके बलाबल परसे भी अुसका समय निश्चित नहीं किया जा सकता । यही किसी तरहकी कल्पना या वारणा काम नहीं देती । अिसलिये अुसके अुलझना व्यर्थ है । जैसे-जैसे फेफडों पर रोगका अमर होता जाता है, वैसे-वैसे बाहर बुखार बर्गरा लक्षण प्रकट होने लगते हैं । फेफडोंकी रागीको दूर होनेमें बरसों बीत जाते हैं और कभी-कभी ता वह पूरी तरह दूर होती ही नहीं । अिसलिये अुसके आधार पर अिन्नाज बन्द करनेका निर्णय नहीं किया जा सकता । यह भी अिष्ट नहीं कि कं अी



वर्षों तक अिलाज करानेको तैयार हो जाय । क्योंकि उसके बाद भी यह निश्चयपूर्वक नहीं कहा जा सकता कि भीतरी लक्षण सब मिट ही जायेंगे । अलुटे, अिस तरहका निर्णय करनेसे रोगीको वेहद आर्थिक हानि सहनी पड सकती है और नैतिक दृष्टिसे कल्पनातीत नुकसान अुठाना पड सकता है ।

जव तक बुखार, तेज नाड़ी और दुर्बलता जैसे लक्षण मौजूद रहते हैं, अिलाज छोडा नहीं जा सकता । यही क्यों, तव तक आराम छोड और कुछ किया भी नहीं जा सकता । अिन वाहरी लक्षणो पर विजय पानेके लिअे जितना जहरी हो, अुतना समय देना चाहिये । आरामके सिलसिलेमें समय पाकर कसरत शुरू करना और क्रम-क्रमसे अुसे वढाते जाना भी अिलाजका ही अेक अंग है । यह कहना भी कठिन है कि कौन कितने समयमें किस हद तक कसरत कर सकता है । लेकिन जितनी कसरत की जाती है, अुतनी करनेसे शरीरकी गर्मीमें और नाड़ी तथा श्वासोच्छ्वासकी गतिमें कितनी वृद्धि होती है, यह वृद्धि कितने समयके अदर दूर हो जाती है और कितनी देरमें गर्मी वगैरा अपनी मर्यादामें आ जाते हैं, अिस परसे शरीरकी शक्तिका कुछ अन्दाज किया जा सकता है । मानसिक और शारीरिक परिश्रमके कारण शुरूमें शरीरकी गर्मी और नाड़ी तथा साँसकी गतिमें जो वृद्धि होगी, वह धीरे-धीरे कम होती जायगी और जल्दी खतम हो जायगी । आगे चलकर अगर यह वृद्धि नाम-मात्रकी ही हो, अथवा आम तौर पर जितनी होनी चाहिये अुतनी ही हो, तो यह अनुमान किया जा सकता है कि सुधार अधिक से अधिक हो चुका है-। जव तक रोगीके शरीर-तंत्रमें भिन्न-भिन्न प्रकारका — ज्वर, नाड़ी, मन आदिका — आवश्यक सन्तुलन अधिकसे अधिक अुत्पन्न न हो जाय, तव तक अिलाज जारी रखना चाहिये ।

अिलाजमें कितना समय लग जायगा, अिसका आधार कुछ अिस बात पर भी है कि रोग किस अवस्थामें पहचाना जाता है और अिलाज कव शुरू होता है । यदि शुरूमें अकारण देर न की जाय,

या कमसे कम ढेर की जाय, तो अुसी हिसावसे अन्तमे समयकी अधिक बचत होती है; और स्पष्ट ही अधिक वाछनीय भी यही है कि शुरूकी अपेक्षा अन्तका समय बचे । वादका समय बचानेका मौका मिल भी सकता है, शायद न भी मिले, और मिले भी तो शायद वह संतोषजनक न हां ।

अिस बीमारीमें समयका अनादर करना हितकारी नहीं हांता । अेक फ्रासीसी कहावत है कि ' जो कुछ समयके विरुद्ध — अुसकी परवाह किये बिना — किया जाता है, समय भी अुसकी परवाह नहीं करता । ' क्षयके वारेमें यह कहावत भलीभाँति चरितार्थ होनी है ।

२७

## अुत्तरजीवन

क्षयका अन्त अुसके जन्मकी तरह विलक्षण और अद्भुत है । रोगके लक्षण दब जात हैं, शक्ति आ जाती है, काम-काज होने लगता है, फिर भी शरीर रोगाकित तो रहता ही है । शरीरके साथ क्षयका कुछ वैसा ही सम्बन्ध हो जाता है, जैसा दो लडनेवाले पढोसी राज्योंके बीच युद्ध समाप्त होने पर रहता है — लडाभी तो रतम हो जाती है, लेकिन शंका दोनोंके दिलमें बनी रहती है । पता नहीं, कौन कब अचानक हमला कर दे, अिसलिअे दोनों होशियार रहतें हैं और शस्त्रास्त्रसे सज्ज रहते हैं और शस्त्रबद्ध होकर सन्धिकी रक्षा करते हैं । यदि अिलाज सफल रहा, तो क्षयका हमला व्यापक नहीं हो पाता । अुमने जां खराबी पैदा हुअी थी, वह मन्द और बन्द हो जाती है और फेफडांका जितना भाग क्षयसे अलित्त रहा था, अुतना नष्ट होनेसे बच जाता है । अिलाजकी सफलताका अर्थ है, देह और क्षयके बीच शस्त्रबद्ध सन्धि । कमी-कमी यह सन्धि जीवनभर कायम रहती है, कमी ढेरमें या जन्दी टूट

जाती है और तब क्षयके हमले पर हमले होने लगते हैं । यदि अिलाजके फलस्वरूप ज्वर, शोष, थकान, आदि क्षयके महत्त्वपूर्ण लक्षण लुप्त हो जाते हैं और लगातार पूरे दो साल तक फिर प्रकट नहीं होते, तो अकसर समझौता स्थायी हो जाता है, रोगका त्रास मिट जाता है और यह मान लिया जाता है कि रोग पूरी तरह वशमें आ गया । अिसके बाद यदि जीवन मर्यादापूर्वक व्यतीत किया जाय, तो क्षयसे परेशान होने और फिरसे पटकनी खानेकी सम्भावना कम ही रह जाती है । क्षयरोगीको अपना उत्तरजीवन — चिकित्साके बादका जीवन — सरल और सफल बनानेके लिये अपना समूचा व्यवहार अिस तरहका बना लेना चाहिये कि क्षयको पुनः भड़कनेका मौका ही न मिले । क्षयके बीमारमे ताकत आती तो है, लेकिन वह असल ताकत जैसी नहीं होती । क्षयके संचारसे फेफडोका कितना भाग नष्ट हुआ है, कितना निरूपयोगी बना है और कितना नीरोग व कार्यक्षम रहा है, यह जानना जरूरी है; क्योंकि ताकत अुसी हिसाबसे आती है । यह ता निश्चित ही है कि क्षयके बीमारकी सहन-शक्ति स्वस्थ दशामें जितनी और जैसी रहा करती थी, बीमारीके बाद अुतनी और वैसी नहीं रहती । अिलाजके दरमियान रोगीको अपने लिये जो नयी दिनचर्या बनानी पडती है, आवश्यक हेर-फेरके साथ अुसका बहुत-कुछ अंश अुसे 'स्वस्थ' होने पर भी जीवनभर कायम रखना चाहिये । अुसे मर्यादा और श्रम-सीमाका अुल्लंघन न करना चाहिये । हर तरहकी अतिसे बचना चाहिये । जागरण न करना चाहिये । युक्ताहारी रहना चाहिये । आवश्यक और अुचित मात्रामें पुष्टिकारक खुराक लेनी चाहिये । भीड-भडक्केसे बचना चाहिये । खुली और ताजी हवाका त्याग न करना चाहिये । हृदसे ज्यादा शारीरिक और मानसिक श्रम न करना चाहिये । जिन कामोको बहुत ही अेकाग्रताके साथ, बडे वेगसे, देर तक करना पडता हो, अुनसे बचना चाहिये । अपने आस-पास जरूरतसे ज्यादा अुपाधि न बढ़ानी चाहिये । सम्भोग क्वचित् ही करना चाहिये और सबसे बडी बात जो आरामकी है, अुसे कभी

भूलना न चाहिये । छुट्टीके दिनांमें अिबर-अुधर भटकनेके वजाय आराम करना चाहिये और कभी दिनोंकी चदी हुआ थकावटको अुतारनेका पूग खयाल रखना चाहिये । जिस तरह अुपवास और रेचनसे पेटका मल दूर होता है, अुसी तरह समय पाकर भरपूर आराम करनेसे शरीर और मनकी थकान मिटती है । सालमें अेकाध महीना काम-धन्धेने छुट्टी लेकर पूरी तरह आराम किया जाय, तो रोगका वशमें रखना आसान हो जाता है ।

क्षयके प्रकट होनेपर और अुसके वशमें आ जानेके बाद भी औरोंकी तरह क्षयके बीमारको दूसरी तरहकी बीमारियों होती है और मिटती हैं । लेकिन अिन बीमारियोंमें अुसे औरोंकी अपेक्षा ज्यादा सावधान रहना चाहिये । खासकर सर्दीका और सर्दीकी बीमारीका पूग खयाल रखना चाहिये । किसी भी दशामें अुसकी अुपेक्षा न करनी चाहिये । जब तक नये पैदा हुअे रोगका असर पूरी तरह मिट न जाय, तब तक होशियारीसे काम लेना चाहिये और दूसरे रोगके कारण अुत्पन्न कमजोरीके दिनोंमें क्षयको सिर अुठानेका मौका न मिल जाय, अिनका ध्यान रखना चाहिये ।

अपने अुत्तरजीवनमें क्षयके बीमारको स्थान-परिवर्तनकी कोअी ग्याम जरूरत नहीं रहती, न सबके लिअे वह सहज ही होता है । वह जहाँ कहीं भी रहे, अुसके रहनेका मकान हवादार, अुजेलेवाला और साफ होना चाहिये । घरमें अैसा प्रबन्ध होना चाहिये कि रोगी जब चाहे आराम कर सके । आदर्श वातावरण और आदर्श कार्य प्राप्त करना तो अुसके लिअे आसान नहीं होता । कभी अपने व्यवसायका चटल नहीं करना । बदलनेसे अुन्हें कोअी निश्चित लाभ नहीं हो पाता । नये व्यवसायमें निपुण होने और अुससे पर्याप्त आमदनी कर लेनेकी चिन्ता बनी नहीं है । अगर पेशेमें या काममें बिना सोचे-विचारे परिवर्तन किया जाता है, तो अन्तमें पछताना पड सकता है । यदि रोगीके असल व्यवसायमें स्वास्थ्यके लिअे घातक अंश हृदसे ज्यादा और गभीर प्रकारके न हों, तो अुसी व्यवसायमें लगे

रहना अच्छा है । आजीविकाके या दूसरी जिम्मेदारीवाले कामोंमें आदमीका जितना समय खर्च होता है, उससे दुगना समय उसके अपने पास रहता है । क्षयरोगी अपने उत्तरजीवनमें किस तरहका काम कैसे वातावरणमें करता है, रोगके साथ उसकी सन्धिके कायम रहने न रहनेका आधार जिस पर अतना नहीं होता, जितना जिस बात पर होता है कि वह अपने पासके शेष दुगने समयका उपयोग किस प्रकार करता है । जिस शेष समय पर उसका सम्पूर्ण अधिकार रहना चाहिये । यदि वह अपने शेष समयके १४ से १६ घण्टोंमें रोज अचित्त आराम करे, व्यर्थकी झझटें मोल न ले, क्रिकेट, टेनिस, फुटबॉल, हॉकी, खो-खो वगैरा भ्रम पहुँचानेवाले खेलोंमें दिलचस्पी न रखे, नाटकघरोंमें और चढ़े-चढ़े सभाभवनोंमें होनेवाली विराट सभाओंमें क्वचित् ही जाय, मन और शरीरको विश्राम व शान्ति दे और शक्तिका उपयोग किफायतके साथ करे, तो क्षय पर उसका प्रभुत्व दिन व दिन दृढ़ होता चलेगा और अन्तमें स्थायी बन जायगा । लम्बी अुमर तक जीनेके लिये उसे अपनी तृष्णाओं और अभिलाषाओंको कम कर लेना चाहिये और सन्तुष्ट तथा अेकमागीं जीवन विताना चाहिये । काम अतना ही करना चाहिये, जितना विलकुल आवश्यक और अनिवार्य हो । आलस्य और प्रमादके समान नीतिका नाश करनेवाले दोषोंसे मुक्त रहने और दुनियाके लिये बोझरूप न बननेके लिये जितना जरूरी हो, अतना ही काम करके सन्तुष्ट रहना चाहिये ।

वैसे, जिस रोगका स्वभाव फिर-फिर जागनेका है; लेकिन जिससे डरते रहनेकी कोभी जरूरत नहीं । जब अिलाज समय पर, योजनापूर्वक और पूरा-पूरा किया जाता है और रोगी श्रमकी सीमाका अुल्लंघन नहीं करता, तो खतरा बहुत कम हो जाता है । रोग फिरसे आँधी या चवण्डरकी तरह क्वचित् ही जागता है । जागनेसे पहले उसकी टंकार सुनायी पड़ती है । अगर यह टंकार सुनते ही रोगी चेत जाय और श्रमको यथासंभव कम करके आरामकी मात्रा बढ़ा दे, तो रोगका जागना और प्रकट होना रुक जाय ।

यह टकार अनेक रूपोंमें मुनामी पड़ती है । यदि अिमनी अवगणना की जाय और यह सोचकर मन मना लिया जाय कि सब कुछ अच्छा है, तो फिरसे पछाड खानेकी नौवत आ सकती हैं और फिर वही अिलाज अथसे अिति तक करना पड सकता है, और यह तो स्पष्ट है कि दूसरी वार अुसका परिणाम अुतना अच्छा नहीं होता । विपम परिस्थितियोंका सामना करनेकी हमारी शक्ति सीमित ही होती है — अनन्त नहीं होती । खासकर क्षयसे वचनेके वाद तो वह किसी भी दशाने अखुट नहीं रहती । अिस शक्तिको वार-वार चुनौती देना मॉतको न्यौता देना है । रोगकी पुनर्जाग्रतिकी टकार प्रथम जाग्रति जैसी ही होती है — चित्त अशान्त और चिड-चिडा बन जाता है, होशियारी गायब हो जाती है, थकावट मालूम होने लगती है, वजन क्रम-क्रमसे लगानार घटने लगता है, शरीरकी गर्मीमें विभेप परिवर्तन होता रहता है, रोंसी और कफकी शिकायत फिर पैदा हो जाती है या बढ जाती है और बराबर चढ़ती रहती है, पाचनशक्ति मन्द हो जाती है और वदहज़मी व ऋज वगैराकी शिकायत वार-वार रहने लगती है । रोगीको चाहिये कि अने समय वह तुरन्त चेत जाय, अनुभवी चिकित्सक की सलाह ले और जीवनमें आवश्यक परिवर्तन तुरन्त कर डाले । जब अिन चेतानिचियोंकी मुनवामी नहीं होती, तो ये सब क्षयके लक्षणके रूपमें स्थिर हो जाती हैं और रोग पुन. भडक अुठता है ।

जिस तरह पहली वार क्षयसे अुवरनेका आधार रोगी पर है, अुसी तरह पुन. क्षयसागरमें फिसलनेसे वचना भी बहुत-कुछ अुसीके हाथ में । अगर पार अुतरनेवाला 'मूर्ख, अुद्धत, दुर्बल मनवाला अथवा स्वेच्छाचारी' नहीं बनता, तो वह पार हो लेता है और जीवनमें कुछ हद तक कर्ता और विभेपकर दृष्टा बनकर रसपान करता रह सकता है ।

## रतिदान

क्षयका अर्थ है, शक्तिका हास; क्षयसे शुवरनेका मतलब है, पुनः शक्ति प्राप्त करना । मनुष्य शक्ति-संचयके बल पर क्षयसे अलिप्त रहता है । संयोगवश क्षय कभी शरीरमें प्रकट हो जाता है, तो उसका मुकाबला करनेके लिये, उससे बचनेके लिये और दुबारा उसके फन्डेसे मुक्त रहनेके लिये शक्ति-संचयसे अपूर्व सहायता मिलती है । अक वार शरीरमें क्षयका संचार होनेके बाद शक्ति पुनः प्राप्त होती है, लेकिन साथ ही उस शक्तिको पलमें नष्ट करनेवाले तत्त्व — क्षयबीज — भी शरीरमें वास करने लगते हैं । अतएव जिस तरह अक वैधी हुआ आमदनीवाला आदमी किफायतसे काम लेकर ही बेफिक्र रह सकता है, उसी तरह राजरोगीको भी अपनी शक्ति बड़ी किफायतके साथ खर्च करनी पडती है — यही उसके लिये अचित भी है । जीवन-निर्वाहके लिये, आलस्य और प्रमादसे मुक्त रहनेके लिये और अपने मनुष्यत्वको नष्ट होनेसे बचानेके लिये शक्तिका व्यय आवश्यक और अनिवार्य होता है । बिना उसके जीवन मनुष्य-जीवन नहीं रह पाता । लेकिन यह अक जानी हुआ बात है कि अिन कारणोंको लेकर जितनी शक्ति खर्च होती है, उससे कहीं ज्यादा और निरर्थक व्यय स्वेच्छाचारके कारण होता है । राजरोगीको भरसक उससे बचना चाहिये ।

रतिदान या सम्भोगमें शक्ति और श्रम दोनोंका व्यय होता है । यदि उसमें अति की जाय, तो यह स्वस्थ मनुष्यको भी क्षीण और निस्तेज बना देता है । राजरोगीके लिये तो यह खतरनाक ही साबित होता है । रोग जाग्रत हो या सुप्त, अति हर हालतमें त्याज्य है । जब तक रोगके लक्षण मौजूद हो, परिमित मात्रामे भी सम्भोगकी लालसाका

पोषण या अमल करना अचित नहीं । स्त्री-पुरुष दोनोंके लिये यह वयन समान रूपसे आवश्यक है ।

रोगके लक्षणोंके दबते ही शरीर सुदृढ़, सशक्त और रोगके भयमे अकेदम मुक्त नहीं हो जाता । जब बुखार जैसे महत्त्वके लक्षण लगातार दो वर्षों तक प्रकट नहीं होते, तभी यह माना जाता है कि गजरोगी प्रायः भयसे मुक्त हो चुका है और उसे नया जीवन मिला है । लक्षणोंके लुप्त होनेके बाद दो वर्ष तक, और फिर आगेके अंक-दो वर्षों तक रोगीको नियमपूर्वक शक्तिका सचय और सुसकी वृद्धि करना चाहिये । जिस तरह जन्मके बाद २०-२५ वर्ष तक शरीर और मनके विकास-युगमे सम्भोगसे विमुख रहकर लाभ अुठाय जाता है, उसी तरह रोगके लक्षणोंके अदृष्ट होनेके बाद — कोभी तीन साल तक — रोगी रतिदानसे विमुख रहे, तो उसे विशेष लाभ होता है और शरीर पुनः ठीक-ठीक सुगठित बन जाता है ।

जो कर्तव्यपरायण हैं, उन्हें अपनी शक्तिका विचार करके अपनी जिम्मेदारी बढ़ानी चाहिये । क्षयके बीमारको बीमारीके लक्षण दूर होनेके बाद भी कमसे कम तीन साल तो अपने शरीरको सुगठित बनानेमें बिताने चाहिये । इस बीच रतिदान और प्रजोत्पादनमें लगनेसे स्वास्थ्य-निर्माणमे स्पष्ट ही बाधा पहुँचती है । सम्भोगके परिणामस्वरूप अके तो पुरुषको कमजोरीका सामना करना पडता है और दूसरे, सन्तान पैदा करके अपनी जिम्मेदारियोंको बढ़ा लेनेसे स्वास्थ्यका मार्ग मरल नहीं रह जाता — उसके विषम और विकट बन जानेका डर रहता है । यदि स्त्रीको क्षयके बाद तुरन्त ही अेकाध वर्षमें गर्भ रह जाता है, तो उससे क्षयका पोषण होता है और दबे हुअे रोगके फिरसे भडक अुठनेकी अप्रिय सम्भावना बढ़ जाती है ।

चूँकि सम्भोग या मैथुनके कारण क्षयको पोषण मिलता है, इसलिये विवाहित स्त्री-पुरुषोंको पूर्ण स्वस्थ होने तक उसमें दूर ही रहना चाहिये — इसीमें अुनकी भलाअी है । और जो अविवाहित हैं,



अच्छे रोगके ठीकसे वशमे आ जानेके बाद भी कमसे कम तीन साल तक ब्याह न करना चाहिये । अिन दिनों ब्याह करके अपनी जिम्मेदारियोंको बढ़ाने और कभी तरहसे शक्तिका व्यय करनेवाले अवसरोंको न्यौता देने और शक्तिकी कमीका बोझ ढोनेमे कोभी लाभ नहीं ।

वैसे, अधर-अधर हमारे आचार-विचारमें काफी परिवर्तन होन लगे हैं । मगर सगाभी-शादी अब भी छोटी अुभ्रमें होती रहती है । अिसलिअे क्षयके शिकार बने हुअे अनेक नौजवान अगर शादीशुदा नहीं, तो सगाभीवाले ज़रूर होते हैं । अेक वार प्रकट होनेके बाद क्षयकी मर्यादा या मुद्दत कोभी बता नहीं सकता । अलग-अलग व्यक्तियोंमें अुसका रूप और अुसकी मुद्दत भी अलग-अलग होती है । दबनेके बाद भी दो-तीन साल तक वह विलकुल दिखायी नहीं पड़ेगा, यह कहना कठिन है । अैसी दशामें अेक विकट प्रश्न यह अुपस्थित होता है कि सगाभी क्रायम रखी जाय या तोड दी जाय । अिसका सीधा और सच्चा अुत्तर तो अेक ही हो सकता है । लेकिन वह प्रचलित रुढ़िके विरुद्ध पडता है । फिर भी यदि हम सगाभीसे सम्बद्ध वर-कन्या या युवक-युवतीके हितको प्रधानता दें और लोकाचारको अेक ओर रखे, तो राजीसे हो या नाराजीसे, श्रेय तो अिसीमें है कि सम्बन्ध तोड दिया जाय । अिसमें रोगीका भी हित है और दूसरे पक्षका भी हित है । जीवनमें कभी अैसे अवसर आते हैं, जब मनुष्यके मनोरथों पर वज्रपात-सा होता है । अकसर अपनी प्रिय अभिलाषाको नष्ट करनेवाले काम भी मनुष्यको कर्तव्यवश करने पड़त हैं । ब्याहका सम्बन्ध जीवनव्यापी सम्बन्ध है । जीवनके सुखी या दुखी रहनेका आधार बहुत कुछ विवाहित जीवन पर है । अिसलिअे जीवनके अिस महान और अपूर्व प्रश्नके सम्बन्धमें अुदासीनता या लापरवाहीसे काम लेना अच्छा नहीं । जो आवश्यक है, अुसे तो अरुचिकर होने पर भी कर्तव्य-बुद्धिसे, दृढ़तापूर्वक कर ही लेना चाहिये — दूसरा कोभी अुपाय नहीं ।

यदि कोअी अिसका यह अर्थ लगाये कि क्षयग्रस्त स्त्री-पुरुष सदाने लिये विवाहित जीवनके अयोग्य बन जाते हैं, तो वह ठीक नहीं । जब अिलाज सफल हो जाता है, रोग पूरी तरह परास्त हो चुकना है और निर्भयताकी दृष्टिसे अुपर जितना समय सूचित किया है, अुतना सकुशल बीत जाता है, तो रोगीको विवाहित जीवनकी पात्रता और वैसा जीवन बितानेकी सन्धि अवश्य प्राप्त होती है । वह अग्नी सन्तानेच्छाकां तृप्त कर सकता है । अुसकी सन्तान भी औरोग्य तरह स्वस्थ अुत्पन्न होती है और यदि अुसका अुचित रीतिसे पालन-भोषण किया जाय तो नीरोग भी रहती है । वह मनानुकूल अपना विकास भी कर लेती है और दूसरोंकी तरह वह भी जीवनमें अपना अेक स्थान बना लेती है ।

२९

## रोकथाम

अिसमें तो कोअी शक नहीं कि शरीरमें रोगक पैदा होनेके बाद अुसे निर्मूल करने या अुस पर विजय पानेके लिये यत्न करनेसे अच्छा तो यह है कि रोगको पैदा ही न होने दिया जाय । यह दूसरा तरीका पहलेसे कहीं अधिक साम्य व हितकारक है और अिममें शक्ति व सम्पत्तिका व्यय भी कम होता है । लेकिन शरीरका नीरोग रहना ही बस नहीं है । सैकड़ो मनुष्य अैसे होते हैं, जो बीमार तो नहीं बने जाते, फिर भी अुनमें तन्दुरुस्तीकी चमक नहीं पाअी जाती । शरीरका नीरोग रहना और स्वस्थ होना, दो अलग चीजें हैं । नीरोग अवस्थाने रोगका अभाव होता है, लेकिन जीवनी-शक्ति आदिनी मात्रा कम और हलके दर्जेकी होती है । स्वस्थ अवस्थामें न सिर्फ रोग ही नहीं आता, बल्कि जीवनी-शक्ति अुत्तम कोटिकी रहती है और शरीर और मन मदा

विकासशील रहते हैं। स्वास्थ्य अतना सुलभ और सामान्य नहीं होता; जितना कि माना जाता है। स्वास्थ्यका तेज व्यक्तिके चेहरे पर सहज ही झलकता है। बहुतेरे लोग नीरोग रहनेमें सन्तोष मान लेते हैं, लेकिन याद रहे कि क्षय जैसे रोगके अधिकतर शिकार भी इसी श्रेणीके लोगोंमें होते हैं। लोग स्वास्थ्यके महत्त्व और मूल्यको भूल गये हैं।

लोक-जीवनसे क्षयका सम्पूर्ण नाश करनेके लिये या अंसे अितना निर्बल बना देनेके लिये कि वह कभी सिर ही न अुठा सके, लोक-जीवन और लोक-संगठनमें सागोपांग परिवर्तनकी आवश्यकता है। क्षय केवल वैद्यकका विषय नहीं। जनताके राजनैतिक, सामाजिक, कौटुम्बिक और आर्थिक जीवनका क्षयकी व्यापकताके साथ बहुत घना सम्बन्ध है। क्षयकी रोकका विषय विशाल और विषम है। यदि सरकार चाहे और तत्परता दिखाये, तो क्षयकी वर्तमान व्यापकता बहुत कम की जा सकती है।

क्षयकी रोकके लिये जिन सार्वजनिक अुपायोंका प्रयोग आवश्यक है, अुनकी विस्तृत चर्चा करनेका यह स्थान नहीं। हमारे ज्यादातर शहरोंकी रचना, रहने और कामकाज करनेके लिये बने हुअे मकानों और कारखानोंकी बनावट, शहरोंकी वेहद भीड़ और तन्दुरुस्तीको हानि पहुँचानेवाली खुराक, धनका अभाव, शराबकी लत और अुपद्रवी वातावरण, वगैरा सभी क्षयके अच्छे मददगार हैं। सरकारें चाहें तो अिन सबका प्रतिकार कर सकती हैं।

लेकिन आज तो न सरकारोंको अिसमें कोअी दिलचस्पी है, न परिवर्तनके कोअी लक्षण नजर आते हैं। लेकिन अिसका यह मतलब नहीं कि आजकी परिस्थितिमें क्षयकी रोकथामके लिये कुछ किया ही नहीं जा सकता। यदि हमारे परिवार और अुन परिवारोंके व्यक्ति चाहें, तो अपने आस-पास क्षयको फैलनेसे रोक सकते हैं। अुस्के अेक अध्यायमें हम यह देख चुके हैं कि क्षयकी अुत्पत्तिमें चेतनरजका हाथ कितना नगण्य है। अिस-रजके विरुद्ध युद्ध छेड़नेमें कोअी सार नहीं — अिस

तरहका युद्ध न केवल निरर्थक, निरुपयोगी, निष्फल और अशक्य है, बल्कि वह क्षयका सफल विरोध करनेके मार्गमें स्कावट पैदा करता है, विरोधियोंको पथभ्रष्ट बनाता है। हाँ, यदि क्षयको जगानेवाली परिस्थितिमें खिलाफ युद्ध छेडा जाय, तो अवश्य ही क्षयके पंख काटे जा सकने हैं। जिस तरीकेसे क्षयके बीमारकी दिनचर्याकी रचना करके रोगको वशमें किया जाता है और चिकित्साके अन्तमें जिस दिनचर्याका उत्तरजीवनका अंग बनानेसे क्षयके फिर अभङ्गनेकी सम्भावना अेकदम कम की जा सकती है, यदि आम तौर पर सभी कुटुम्ब उसी तरहकी दिनचर्या भरना लें, तो क्षयका प्रसार बहुत-कुछ रुक जाय।

सामान्य नियम तो यह है कि जो बाधाओं शारीरिक स्वास्थ्यका हानि पहुँचाती हैं, वे क्षयकी पोषक होती हैं। जहाँ विकासका अरोग्य होता है, वहाँ निश्चय ही विनाशके प्रादुर्भावकी अवकाश मिलत है। हमारी घर-गृहस्थीमें जैसे अनेक आरोग्यघातक विघ्न उपस्थित होते रहते हैं, जो या तो परम्परागत होते हैं या आकस्मिक। ये विघ्न जितने दूर किये जाते हैं, क्षय भी अतना ही क्षीण होता है। 'शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्', जैसे अनेक प्राचीन वचनोंके रहते हुए भी हमारे यहाँ शरीरकी ही अधिक उपेक्षा की जाती है। बालकको नीरोग देखकर हम सन्तुष्ट हो रहते हैं। उसके स्वास्थ्यको और उसकी जीवनी-शक्तिको बढ़ानेका और रात-दिन होनेवाले उसके विकासको विघ्न-बाधाओंने दूर रखकर उसे स्वास्थ्यवर्धक आदते सिखानेका काम भी हमारी धारमें नहीं होता — जिस विषयमें प्रायः हम उपेक्षासे ही काम लेते हैं। लड़को और लड़कियोंके शरीरको मुट्ट, सुगठित और नुर्बाल बनानेकी ओर हमारा ध्यान ही नहीं जाता। लड़कियोंमें पायी जानेवाली सृज स्फूर्ति, अमग और अल्लास आदिको विषधर सर्पकी भँति प्रकट होत ही दबा दिया जाता है। अतः पर असमय ही गभीरताका बोझ लादकर अतः उनके विकासको कुण्ठित बना दिया जाता है। बचपन ही में ब्याह करके अतः पर घर-गृहस्थी और मातृत्वका भार लाद दिया जाता है।

जिस तरह अुनके साथ शुरूसे अक्षम्य अत्याचार किये जाते हैं । सारी हवा ही ऐसी-बना दी जाती है कि जिसमें स्त्रियोका जीवन कमी नवपल्लवित रह ही न सके । बाल-विवाह, बेजोड विवाह, परदा-प्रथा, छोटी-छोटी जातियोंके संकुचित दायरेमें विवाह करनेका आग्रह, आदि शरीर-शक्तिका ह्रास करनेवाले अनेक तत्त्व आज भी समाजमें प्रतिष्ठित हैं । ये और ऐसी दूसरी प्रथाओं स्वास्थ्यके लिभे घातक हैं, जीवनके सौन्दर्यका नष्ट करनेवाली हैं और क्षय जैसी बीमारियोंको प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूपसे आक्रमणकी अनुकूलता कर देनेवाली हैं । यदि व्यक्ति और परिवार चाहें, तो वे अिनमें से कमी अनिष्ट तत्त्वोको सहज ही नष्ट कर सकते हैं ।

राजरोगीकी दिनचर्यामें नीचे लिखी बातोंका प्राधान्य होना चाहिये — यथासम्भव हवा और प्रकाशके बीच रहना, घरमें हवा और अुजेलेका पूरा-पूरा प्रबंध होना, घरकी बस्तीके हिसाबसे स्थानकी विपुलता रहना, शरीरके स्वास्थ्यको टिकाने और बढ़ानेवाला आहार करना, मनको शान्त और शरीरको अक्लान्त रखना, सब प्रकारकी अतिका त्याग करना, निश्चिन्त रहना और निष्ठापूर्वक नियमोंका पालन करना । शरीरको क्षयसे अलिप्त रखनेमें अिन सबकी सहायता बहुत अुपयोगी होती है । अपनी मर्यादामें रहकर परिश्रम करनेका आग्रह भी क्षयको दूर रखनेमें सहायक होता है ।

राजरोगीकी यह दिनचर्या किसी बीमार और दुर्बलकी दिनचर्या नहीं है । यह बल और अुत्साहसे युक्त है और यही वजह है कि अिसकी सहायतासे क्षय जैसे घातक रोगसे बचने और टिकनेका अवसर प्राप्त होता है । जो क्षयकी चपेटमें नहीं आये हैं, अुनके लिभे तो यह अत्यन्त प्रभावशाली है । राजरोगीकी दिनचर्यामें प्राकृतिक नियमोंके अनुकूल तत्त्वोंकी विपुलता रहती है । कुदरतके कानूनके मुताबिक चलकर जीवनमें जितनी ठास और विशिष्ट सिद्धि प्राप्त की जाती है, अुतनी अुन कानूनोंको तोड़ने या अुनकी अुपेक्षा करनेसे नहीं मिलती ।

## पूर्णाहुति

क्षयके सम्बन्धमें जितनी बातें अब तक निश्चित रूपसे जानी गयी हैं, वे संक्षेपमें इस प्रकार हैं :

संसारकी नुसंस्कृत प्रजाओं प्राचीन कालसे क्षयके नसर्गका अनुभव करती आयी हैं ।

क्षय हर अुम्रके मनुष्योंको होता है, जवानीमें वह ज्यादा पाया जाता है ।

क्षयके दो प्रकार हैं : अुग्र और मन्द । अुग्र क्षय असाय हाता है और मन्द क्षय साध्य ।

क्षय जल्दीसे परख लिया जाय, तुरन्त अुसका अिलाज शुन हो जाय और वह पर्याप्त समय तक कराया जाय, तां रोग साध्य रहता है । विलम्ब, असावधानी और चिकित्साके आवश्यक साधनोंका अभाव साध्य क्षयको भी असाध्य बना देता है ।

क्षयरज और क्षयग्रंथियों तो बेशुमार लोगोंकी देहमें पायी जाती हैं । लेकिन क्षयके शिकार कुछ थोड़े ही लोग होते हैं ।

क्षयग्रंथियोंकी अुपस्थितिका अर्थ हमेशा क्षयरोग नहीं हांता ।

‘प्रतिकूल परिस्थिति’ क्षयकी जननी है ।

क्षयके अुपचारमें दवा, पिचकारी या अन्य अैसे अुपाय विशेष अुपयोगी नहीं होते । क्षयकी कोअी अचूक दवा अभी तक जानी नहीं गयी ।

क्षयकी चिकित्साका अर्थ है, क्षयरोगीकी दिनचर्याका हितकारक निर्माण, आहार-विहार-योगका परिपूर्ण पालन ।

जव तक बुखार वगैरा विपजन्य लक्षण मौजूद रहें, तब तक रोगीके लिअे चिकित्साके नीचे लिखे अग प्रधान और अनिवार्य माने जाने चाहियें :

१. सम्पूर्ण आराम
२. हजम होने लायक पुष्टिकारक खुराक
३. ताज़ी हवा और प्रकाशमे निवास
४. नियमपालन
५. निश्चिन्त मनोदशा  
और, बाहरी लक्षणोंके लुप्त होने पर
६. क्रमानुसार व्यायाम ।

क्षयका अर्थ है, शक्तिका दिवाला । योजनापूर्वक व्यायाम करते हुये जब तक अतरोत्तर शक्ति प्राप्त होती रहे, तब तक अिलाज जारी रखना चाहिये ।

क्षयकी चिकित्सामें स्थान या प्रदेशका विशेष महत्त्व नहीं । क्षय सभी स्थानोंमें होता है और सर्वत्र उसका उपचार भी किया जा सकता है ।

एक बार जागा हुआ क्षय फिर-फिर जागता है ।

क्षयकी पुनर्जाग्रतिको रोकनेके लिये अुत्तरजीवनमें, आवश्यक हेर-फेरके साथ, क्षय पर विजय पानेवाली दिनचर्याको ही जारी रखना चाहिये । श्रममें मर्यादाका पालन करनेसे क्षयकी जाग्रति रुकती है ।

चेतन-रजके विरुद्ध युद्ध ठाननेसे क्षयकी रोक नहीं होती । उसके लिये तो व्यक्ति और समाजकी 'प्रतिकूल परिस्थिति' में सुधार करना चाहिये । दिनचर्याका सारा क्रम फिरसे जिस तरह वैशाना चाहिये कि वह अधिकसे अधिक हितकर हो । मर्यादित श्रमकी महत्ताको स्वीकार करके तदनुकूल आचरण भी करना चाहिये ।

## नात्मानमवसादयेत्

क्षयके इस शब्द-चित्रको पढ़कर यदि राजरोगी निराशामे टूट जाय और अपने जीवनको तुच्छ व पामर समझकर उसे विक्कारने लगे, तो यह उसके लिये अशुचित न होगा। कोभी कारण नहीं कि वह ऐसा करे। जीवन सदा सबका सरल नहीं रहता, न किसी अेक ही तरीकेसे वह सबके लिये अटपटा या अलुलक्षनवाला बनता है। क्षय तो जीवनका जटिल और विषम बनानेमें अेक निमित्त-मात्र होता है। जीवनकी समता सदा कसौटी पर चढ़ी रहती है। अुसे स्थिर बनाये रहना ही जीवन है। यह कसौटी कभी अपने अतिशय प्रिय स्वजनके अकाल वियोगके रूपमें सामने आती है, कभी राजासे रक बनानेवाली आपत्तिके रूपमें और कभी क्षय जैसे रोगके आक्रमणके रूपमें। अिन छोटे-मोटे, क्षणिक या दीर्घजीवी विघ्नोका प्रतिकार करनेमें और मनके सन्तुलनको बनाये रखनेमें ही जीवनकी महत्ता है। बड़े-बड़े विघ्न अुपस्थित होकर मनुष्यकी जीवन-दिशाको बदल देते हैं, अुसकी आशाओ और अभिलाषाओको छिन-भिन्न कर डालते हैं, लेकिन वे हमेशा टाले नहीं जा सकते। अुनके मोड़े मुड जानेसे, झुकाये झुक जानेसे, अुनका आघात सख्य बनता है और पुनः तनकर खडे होनेका अवसर हाथ आता है।

चलता-फिरता राजरोगी कोभी हारा-थका मनुष्य नहीं होता। अनेक धैर्यशाली स्त्री-पुरुष क्षयग्रस्त होकर भी मसारको अरना ऋणी बना गये हैं। अितिहासको देखनेसे पता चलता है कि जीवनके विविध क्षेत्रोंमें अनेक क्षयरोगी बहुत प्रसिद्धि प्राप्त कर चुके हैं। अुनमें ने कभियांफ क्षय पूरी तरह जाग्रत हो चुका था, और कभियांका ढगमग अवस्थामें था। रस्किन और थॉरो, लैनाक, कॉक और टुडो, अिमरमन और स्टीवेन्सन,



ब्रायुनिंग और ब्रोटे, गेटे और रूसो, शेली और कीट्स, टॉल्स्टॉय और गॉर्की आदि अनेक अमर विभूतियाँ क्षयके ससर्गमे आ चुकी थीं ।

जिस तरह संसारके अनेक अल्पज्ञात और अज्ञात व्यक्ति अपने-अपने छोटे या बड़े क्षेत्रमें अपनी खुशवू छोड़ जाते हैं, उसी तरह क्षयरोगी भी यदि चाहे तो अपने जीवनकी रचना ऐसी कर सकता है, जिससे वह दुनियाके लिये बोझ न बने और अपने हिस्सेके कामको भली-भाँति करके अपनी महकसे सबको मुग्ध कर दे । मनुष्य जो कुछ करता है, उससे उसका बड़प्पन अतना नहीं आँका जाता, जितना उस वातसे आँका जाता है कि उसे जो कुछ करना पड़ता है, उसको वह किस तरह करता है । राजाके अद्वानमें खिलनेवाले गुलाबकी खुशबूकी क्रम होती है, जंगलके गुलाबकी खुशबू यो ही नष्ट हो जाती है । परिस्थितिके कारण अेक प्रकाशित हो अुठता है, दूसरा अप्रकट और अज्ञात रहता है; फिर भी खुशबू दोनोंमें अेक ही होती है । सूर्य यदि प्रकाशपुंज है तो चिनगारीमे भी प्रकाशका अभाव नहीं । राजरोगी चिनगारीसे गया-धीता तो नहीं होता । वह कोयलकी तरह चहुँ ओर कुहुक चाहे न सके, फिर भी जहाँ कहीं रहे, वहाँ अपने संयत और मर्यादित आचरण द्वारा अपना प्रकाश अपने आसपास फैला सकता है और नियम-पालनकी महत्ता सिद्ध कर सकता है । मनुष्य अेक भावुक प्राणी है, अपनी भावनाशीलताके कारण ही वह दूसरे प्राणियोंसे भिन्न पडता है । क्षयरोगी भी सदा भावुक बना रह सकता है । रोगके कारण उसकी मनुष्यता नष्ट नहीं हो जाती, उसका जीवन धिक्कारयोग्य नहीं बन जाता, बल्कि संसारके लिये वह सजगता और सहिष्णुताका अेक जीता-जागता अुदाहरण बन जाता है ।

## शस्त्रक्रिया

राजरोग यानी क्षय अथवा रोग है । खुसे पैदा करनेवाली चेतन-रज शरीरमें प्रवेश करती है और अट्टा जमानी है, लेकिन आदनीको खुसका पता नहीं चलता । बहुतोके लिभे यह अज्ञात स्थिति जीवनभर बनी रहती है । जब चेतन-रज घर करती है, तो फेफड़ोंके दूसरे हिस्सामें बहुत वारीक तब्दीलियों होती हैं और वैसा होने पर अगर वहाँ चेतन-रजका संचार हो जाता है, तो खुसका कुछ दूसरा असर होता है और रोगके प्रगट होनेकी अनुकूलता मिलती है । अितना होने पर भी रोग सबमें दिखाभी नहीं देता । जब अतिशयता के फलस्वरूप शरीरकी जीवनी-शक्ति क्षीण होती जाती है और यह हालत बनी रहती है, तो चेतन-रज जोर लगाती है और रोग गगन होता है । तेज नाडी, सुस्ती, शोष, बुखार, खोंसी, कफ, खूनका कै भीर शूल जैसे बाहरी लक्षणों और फेफड़ोंसे निकलनेवाली आवाज़का बदलना वगैरा अन्दरनी लक्षणोंके प्रकट होनेसे पहले फेफड़ोंमें रोगकी सूचक खराबियों शुरू हो चुकती हैं और अितनी धीमी चालसे बढ़ती रहती हैं कि पता नहीं चलता । अिमनी वजहसे लक्षणोंके प्रकट होनेसे पहले कभी महीने और कभी-कभी ठोके दो साल तक बीत जाते हैं, और यों खुसके अस्तित्वके बारेमें मनमें शक तक नहीं पैदा होती । लेकिन 'अेक्स-रे' की मददसे अिसे बहुत कुछ जान लिया जाता है । लक्षणोंके पैदा होनेसे पहले जब 'अेक्स-रे' के जरिये पता चल जाता है, तो थोड़े समयमें पुरअसर अिलाजकी पूरी सभावना रहती है । लेकिन अिस तरह 'अेक्स-रे' क्वचिन् ही लिया जाता है । ज्यादातर तो जब लक्षण प्रकट हो जाते हैं, तभी अयका और अुनके अिलाजका विचार किया जाता है । जहाँ रोगका संशय पैदा होत ही

\* यह पृति १९४४ के दिसम्बरमें लिखी गयी है ।

तुरत 'अेक्स-रे' का अुपयोग किया जाता है, वहाँ रोगका निदान जल्दी हो जाता है और अिलाज शुरू करनेमें वेकारका समय नहीं जाता । राजरोगका निदान करनेमें 'अेक्स-रे' अुपयोगी साधन है । दूसरा महत्त्वका साधन रक्तकी परीक्षा है । अिसे 'सेडीमेण्टेशन टेस्ट' (sedimentation test) कहते हैं । अिससे शरीरके अन्दर रही हुअी किसी भी तरहकी रोग पैदा करनेवाली सक्रिय चेतन-रजका पता चल जाता है । अिससे रोगका पता नहीं चलता, लेकिन अिसके साथ 'अेक्स-रे' के नतीजे पर वचार करनेसे क्षय-सम्बन्धी निर्णय पक्का हो जाता है । अेक वार रोगका निश्चय हो जाने पर अिस कसौटीके जरिये रोगमें होनेवाली घट-बढ़का पता, दूसरा कोअी सूचन मिलनेसे पहले, निश्चित रूपसे लग जाता है ।

राजरोग कठिन रोग है । किसी-किसीमे वह शुरूसे ही चौंकानेवाली हालतमे पाया जाता है । लेकिन ज्यादातर अूपर-अूपरसे वह अितना सादा मालूम होता है कि आदमी धोखा खा जाता है — गाफिल रहता है । नतीजा यह होता है कि जो करना है सो किया नहीं जाता, न करनेकी बातें की जाती हैं और रोगको अनजाने जोर पकड़नेकी अनुकूलता मिल जाती है । अिसके सादेपनके प्रति अुदासीन रहना पुसाता नहीं । यह किस समय जोर पकड़ लेगा और अजेय बन जायगा, सो कहा नहीं जा सकता । अिस पर कावू पानेके लिये तुरन्त कोशिश की जाय, तमी सफलता मिल सकती है । राजरोगका निवारण करनेके लिये सबसे अधिक प्रभावशाली और अनिवार्य अुपाय 'आहार-विहार-योग' है । अिसके यथोचित सेवनसे बहुतरे असमयमें मौतकी शरण जानेसे बचे हैं ।

फिर भी राजरोग अनेक रूपोवाला रोग है । कुछ लोगोंके शरीरमे वह छिपे-छिपे बहुत नुकसान करता रहता है, और फिर प्रकट होता है; और कुछको 'आहार-विहार-योग' से संतोषजनक और पर्याप्त लाभ नहीं होता या अुसमे बहुत ढेर लग जाती है । अैसोके लिये अनुकूल शस्त्र-क्रियाका अुपयोग करनेसे राजरोगको हटानेकी मुश्किल आसान हो जाती है । शस्त्रक्रिया 'आहार-विहार-योग' की अुपयोगी पूर्ति सिद्ध हुअी है ।

अिसकी मददसे बहुतेरे तन्दुरुस्ती हासिल करतें हैं और काम-धन्धेसे लग जाते हैं । बहुतोंकी ज़िन्दगी बढ जाती है । अिलाजमें समय कम लगना है और सुधार अधिक टिकाभू सावित होता है ।

फेफड़ोंके क्षयसे सम्बन्ध रखनेवाली चीरफाड़को अंग्रेजीमें ' कोलैप्स थेरापी ' (collapse therapy) कहा जाता है । यह कभी प्रकारकी होती है, लेकिन सब प्रकार सबके लिये अुपयोगी नहीं होते । किम वीमारको कौनसा तरीका माफिक आयेगा, अिसका फैसला तो अिस अित्मका जाननेवाला सर्जन ही कर सकता है । बाज दफा अेक ही वीमारके लिये अेकसे ज्यादा तरीकोको अिस्तेमाल करना पडता है और अुसका भी कोअी खास सिलसिला नहीं होता । सारा आधार रोगके स्वरूप और विस्तार पर और रोगीकी साधारण शारीरिक स्थिति और शक्ति पर रहता है ।

क्षयके अिलाजमें आराम सबसे महत्वकी चीज है । मन, बाणी और शरीरको जितना ज्यादा आराम दिया जाता है, अुतना ही ज्यादा आराम फेफड़ोको मिलता है । अिस तरह दिया जानेवाला आराम बाज दफा रोगको दवानेमे काफी सावित होता है और बाज दफा कम पडता है । शलक्रिया आरामकी कमीको दूर करनेमें मदद पहुंचाती है ।

फेफड़ोका काम है, सॉस लेना और छोडना । सॉस लेते समय फेफड़ा खुलता है और छोडते समय बंद होता है । यह मिडिलला बराबर चलता रहता है । अिसलिये रोगके घावोंको भरनेके लिये जा आराम ज़रूरी है, वह कभी-कभी अकेली विश्रान्तिसे पूरा-पूरा नहीं मिलता । अगर फेफड़ेको काम करनेसे रोका जा सके, तो रोग पर काबू पाना आसान हो जाय । चीरफाड़की मददसे यही किया जाता है । अिनमें फेफड़ा सिकुडकर दबता है और अुसके तन्दुओंमें शिथिलता आनी है । फेफड़ेके दबनेसे अुसका रोगवाला हिस्सा निचुड जाता है । रंगनी रज बाहर निकल जाती है या कैद हो जाती है और घाव भर जाते हैं । जैसी चीरफाड़, वैसा नतीजा । कुछ चीरफाड़ फेफड़ेको सिकोडनेवाली

होती है और कुछ उसमें शिथिलता पैदा करती है । कुछमें फेफड़ोंकी हरकतको लौटाया जा सकता है और कुछमें की हुमी तन्वीलियाँ कायम रहती हैं ।

फेफड़ा पसलियोंके पिंजरेमें बैठाया गया है । पसलियों 'पेरी-ऑस्टियम' (periosteum) में जड़ी होती हैं । उनके नीचे 'प्लूरा' (pleura) की दो तहें होती हैं, और अिन दां तहोंके बीच खाली जगह रहती है । 'प्लूरा' के नीचे फेफड़ा होता है और फेफड़ेमें क्षयरोग अलग-अलग रूपोंमें नजर आता है । जब वह दागके रूपमें होता है, तो कुछ जगहोंमें छोटी-बड़ी दरारें—विवर (cavity)—पड़ जाती हैं । जिन तन्तुओंसे फेफड़ा बना है, चेतन-रज जब अुन्हींका नाश करने लगती है, तो अुनकी जगह खाली पडती जाती है और वहाँ दरारें बन जाती हैं । नाशका यह सिलसिला जारी रहता है, तो दरारें बड़ी होती जाती हैं और वहाँ चेतन-रजका केन्द्र कायम हो जाता है । अिन दरारोंसे देहको भयमुक्त करनेके लिये चीरफाड़की खास जरूरत रहती है । अुससे दाग भी मिट जाते हैं ।

चीरफाड़का मामूली मतलब तो यही लिया जाता है कि जो रोगवाला भाग है, अुसे काट डाला जाय । 'अेपेण्डिक्स' (appendix) में सड़न पैदा हो जाती है, तो अुसे निकाल ही डालते हैं । 'कैंसर' (cancer) होता है, तो अुसकी गाँठ काट डाली जाती है । लेकिन क्षयमें अैसा नहीं हो सकता—फेफड़ेके रोगवाले भागको काट डालनेका अेक विचार चल पड़ा है और कहीं-कहीं अुसके प्रयोग भी होते हैं, लेकिन अभी वे अुपचारकी कक्षा तक नहीं पहुँचे हैं । क्षयके लिये जो चीरफाड़ होती है, अुसमें रोगवाला हिस्सा अछूता ही रहता है । खास क्रियामें भाग लेनेवाले दूसरे अगों—अवयवों—पर यह क्रिया की जाती है । अिसकी वजहसे अिसमें विविधता आ जाती है । सभी तरहकी शलक्रिया अेक-से तारतम्यवाली नहीं होती । कुछ कठिन होती हैं, तो कुछ हलकी—आसान । रोगके बलाबलका विचार करके किसी अेक प्रकारकी

या अेकसे अधिक शस्त्रक्रियाका निश्चय किया जाता है । किसीके अेक फेफडेमें रोग होता है, तो किसीके दोनो फेफडोंमें । जब दोनां फेफडोंमें रोग दिखायी पडता है, तो जिसमें ज्यादा होता है अुसी पर शस्त्रक्रिया की जाती है । अगर अेक फेफडे पर की गयी शस्त्रक्रिया गुणकारी सिद्ध होती है, तो अुसका असर दूसरे फेफडे पर भी दिखायी देता है । किसी-किसीके दोनो फेफडां पर शस्त्रक्रिया करनी पडती है । चीरफाडमें जोखिम तो रहती ही है, लेकिन निपुण और अनुभवी सर्जनके हाथोंमें आदमी अपनेको सलामत पा सकता है ।

क्षयसवधी कभी तरहकी शस्त्रक्रियाओं आज प्रचलित हैं । लेकिन वे सब अेक-सी अुपयोगी नहीं मानी जातीं । आम तौर पर दस क्रियाओं मानी गयी हैं । अुनमें तीन खास तौर पर फलदायी सिद्ध हुयी हैं, जिसलिअे अुनका प्रचार भी ज्यादा है । अुनके अग्रेजी नाम ये हैं : 'न्युमोथॉरेक्स' (pneumothorax), 'फ्रेनिक नर्व पैरेलिमिस' (phrenic nerve paralysis) और 'थोरेकोप्लास्टी' (thoracoplasty)।

'न्युमोथॉरेक्स' रोगके रूपमें अपने आप पैदा होता है । अतः अुससे अलग दिखानेके लिअे प्रयत्नपूर्वक पैदा किये जानेवाले 'न्युमाथॉरेक्स' को 'आर्टिफीशियल न्युमाथॉरेक्स' (artificial pneumothorax) कहा जाता है । जिसके अग्रेजीके शुरूके अक्षर लेकर लिअे थोडेमें 'अे० पी०' भी कहा जाता है । 'अे० पी०' पैदा करनेमें हमेशा चीरा टेनेकी जरूरत नहीं होती । लेकिन अगर प्हराकी तहें चिपक गयी हों और बीचकी खाली जगह नष्ट हो गयी हो, तां 'अे० पी०' पैदा करना नामुमकिन हो जाता है, या मनचाहा परिणाम नहीं निरूटना । जब तहें चिपक जाती हैं, तो बहुधा 'अे० पी०' का ख्याल ठंड दिया जाता है । लेकिन क्वचित् दोनों तहोको अलग करने और अुनके बीचकी जगहको छुडानेके लिअे चीरफाड की जाती है । यह क्रिया बहुत नाजुक है और निरुपाय होने पर ही की जाती है । अग्रेजीमें जिने

‘न्युमोनोलायिसिस’ (pneumonolysis) कहते हैं और इस क्रियाओंमें जिसकी गिनती होती है ।

जब ‘अ० पी०’ का अिलाज करने जैसा दीखता है, तो दो तहोंके बीचकी खाली जगहमें साफ की हुआ हवा सूझीके जरिये भर दी जाती है । हवाका दबाव फेफड़े पर पड़ता है और फेफड़ा दबता है । फेफड़ेका कितना हिस्सा दबता है, सो कहना कठिन है । अगर दबाव पुरअसर साबित होता है, तो बहुत करके रोगवाला भाग दबता है और रोगको अंकुशमें लाना संभव हो जाता है । अेक ही वार हवा भरनेसे फेफड़ा दबता नहीं और हवा भी ज्यादा देर तक टिकती नहीं । जब हवा पच जाती है, तो शुरूमें दो-दो, तीन-तीन दिनके अंतरसे भरनी पड़ती है । धीरे-धीरे बीचकी जगह बढ़ाई जाती है और फिर हफ्ते या पखवाड़ेमें अेक वार हवा भरनेसे काम चलता है । जिसमें सबके लिये अेकसा नियम नहीं होता । किसीमें हवा जल्दी पच जाती है, किसीमें ज्यादा देर तक टिकती है । सबके लिये समान चीज़ अेक है : फेफड़ों पर हवाका दबाव सतत रहना चाहिये । जिसके लिये हवा न तो कम होनी चाहिये और न उसका बिलकुल अभाव होना चाहिये । हवाके अभावमें फेफड़े परका दबाव हट जाय, तो दबा हुआ फेफड़ा खुल जाय और रोग जाग अुठे । जिन दिनों हवा भरी जाती है, उन दिनों साधारणतः आराम करना जरूरी है ।

जब हवाके दबावसे फेफड़ा दबा रहता है, तो दबा हुआ हिस्सा साँस-अुसाँसकी क्रियामे नामको ही शरीक होता है । मगर अुससे वेचनी पैदा नहीं होती और रोगवाले हिस्सेको आराम मिलता है । दाहिने फेफड़ेके तीन हिस्से होते हैं और बायेंके दो । अिन्हें अंग्रेजीमें ‘लॉब्स’ (lobes) कहते हैं । जब तक पॉचमें से दो हिस्से नीरोग हैं और साँस लेने-छोड़नेका काम ठीकसे करते हैं, तब तक जीनेमें दिक्कत नहीं होती; और मामूली तौर पर अैसा कामकाज करनेमें, जिसमें जोरकी मेहनत न पड़ती हो, कोअी हर्ज नहीं होता ।

हवासे फेफड़ेके दबते ही रोग फॉरन दब नहीं जाता । अक्ससे तो सिर्फ़ घाव भरनेके लिये ज़रूरी अनुकूलता ही मिलती है । क्षयके बारीक धावोंको भरनेमें देर लगनी है और फेफड़ेमें जो दरारें पड गयी होती हैं, वे फेफड़ेके दबने पर धीरे-धीरे सिक्कडने लगनी है । अूपर-अूपरसे वे बन्द हुआ-सी, भरी-सी भी दीख सकती है, लेकिन असलमें वे धीरे-धीरे ही भरती हैं । हवा भरनेकी क्रिया कब तक जारी रखी जाय, जिसका आधार अदर होनेवाले सुधारों पर रहता है । फिर भी जिसमें ज्यादा नहीं, तो कमसे कम दो साल लग सकते हैं । लेकिन जिससे फायदा हमेशाके लिये हो जाता है । जल्दवाजी करके हवा भरना छोड देनेसे घाव भरनेके काममें रुकावट पैदा हानी है, फेफड़ा खुल जाता है, और रोग फिर जागता नजर आता है । जितनी खबरदारीके साथ फेफड़ेको बन्द किया जाता है, उतनी ही खबरदारी असे खोलते समय भी रखनी पडती है । जब 'अेक्स-रे' वगैराने पता चलता है कि रोग शान्त हो चुका है, तभी हवा भरनेका काम धीरे-धीरे घटाया जाता है और अन्तमें छोड दिया जाता है । फिर तो फेफड़ा पहलेकी तरह काम करने लगता है ।

'अे० पी०' ने गुण किया, तो राग काबूम आने लगता है, वजन और ताकत बढ़ती नजर आती है और समय पाकर काम-धन्धा करनेकी योग्यता भी आ जाती है ।

'अे० पी०' के जरिये अिलाज कराना चां आसान माट्रम हांता है, लेकिन जिसके जरिये हरअेकका अिलाज बिना रोकटोक या रुकावटमें नहीं हो पाता । बाज़ दफा फेफड़ा जितना चाहिये अुतना दबता नहीं और रोगका फैलाव बढ़ता रहता है । कभी-कभी हवा भरनेकी ग्यान्की जगहमें रोगयुक्त पानी भर जाता है । अगर यह पानी जन्दी नहीं सूखता, तो जिसे बाहर निकाल लेना पडता है । बाज़ दफा पानी फिर-फिर भर जाता है । कभी-कभी प्लूराकी तहें मोटी हो जाती हैं, और चिपक भी जाती हैं । अैसी तमाम हालतोंमें हवा भरनेका काम



रुक जाता है और फेफड़ोको दवाये रखनेका काम बढ़ जाता है और मुश्किल बन जाता है । जब हवा जरूरतसे ज्यादा भर जाती है, या सूखी फेफड़ो तक पहुँच जाती है, तो जी घबराने लगता है । जैसे समय भरी हुआ हवा कम की जाती है । रुकावटें अनसोची आती हैं । अन्हें पहलेसे रोकनेका कोअी 'अुपाय हाथमें नहीं रहता । और जैसेमे जब वे अटल हो बैठती हैं, तो 'अे० पी०' छोडकर दूसरा अिलाज शुरू करनेकी नौबत आ जाती है । 'अे० पी०' की सफलताका आधार मनुष्यकी कुशलता पर ही नहीं रहता । शरीरमे अनजाने जो कुदरेती हेरफेर होत रहते हैं, अुनका असर कोअी मामूली असर नहीं होता । महज रुकावट या विघ्नके डरसे 'अे० पी०' का विचार छोड़ा न जाय । 'अे० पी०' की अुपयोगिता बहुतों पर सिद्ध हो चुकी है । 'आहार-विहार-योग' की वह अेक अुपयोगी पूर्ति है ।

फ्हराकी तहोके बीचवाली खाली जगहमें जिस तरह हवा भरकर फेफड़ोको दवाया जाता है, अुसी तरह कभी-कभी हवाके बदले 'गोमेनॉल' (gomenol) जैसा तेल भी भरा जाता है और अुसके जरिये फेफड़े पर दवाव डाला जाता है । हवाकी तरह तेल अुड नहीं जाता, अिसलिअे अुसे वार-वार भरना नहीं पड़ता । अिस तरह तेल भरनेकी क्रियाको अंग्रेजीमे 'ओलियोथॉरेक्स' (oleothorax) कहा जाता है । यह भी दस क्रियाओंमें से अेक है । हवाके बदले तेलका अुपयोग करनेसे कोअी खास वात नजर नहीं आअी । तेल अेक विजातीय द्रव्य है और अुसे पचाना मुश्किल होता है । अिसका ज्यादा प्रचार नहीं है ।

अिधर क्षयके लिअे 'फ्रेनिक नव पैरेलिसिस' नामक अेक दूसरी महत्त्वपूर्ण शस्त्रक्रियाका विशेष प्रचार हुआ है । अिसे 'फ्रेनिकोटॉमी' (phrenicotomy) भी कहा जाता है । फ्रेनिक नामकी अेक नस गलेके पाससे गुजरती है । अुसका सम्बन्ध 'डायाफ्राम' (diaphragm) के साथ है । 'डायाफ्राम' फेफड़ोके नीचे और पेटके अुपरवाले भागमे

अंक स्नायु है और सॉस लेनेकी क्रियामें अुमका अुपयांग होता है । जब फ्रेनिक नसको निकम्मा बना दिया जाता है, तो ढायाफ्रानका काम बन्द हो जाता है, वह अूपरको अुठ जाता है और फेफडों पर दबाव डालता है । अिससे फेफडा भी काम करना बन्द कर देता है, अुसमें स्थिरता आ जाती है और अुसके तन्तु शिथिल हो जाते हैं । जब गेगना आरंभ ही हुआ होता है और फेफडेमें दरार पड चुकती है, लेकिन छोटी होती है, तभी समय रहते यह शस्त्रक्रिया करवा ली जाय, तो रोग पर अुसका अच्छा असर होता है । अिससे फेफडा सिफुडता नहीं, लेकिन रोगका जोर कम हो जाता है और घाव भी भरता है । छोटी-छोटी दरारें बन्द हो जाती हैं और वे रूझा जाती हैं । आरामके क्रमको बनाये रहनेमें अिस तरीकेसे अच्छी मदद मिलती है । अकेले आरामने जो फायदा पहुँचता है, अुससे बढ़कर फायदा आरामके साथ अिमन मेल हो जानेसे मिलता है और समय भी बचता है । आरामकी यह अेक बहुत अुपयोगी पूर्ति है । कभी अैसा न करनेकी परिस्थिति भी पैदा हो जाती है । जैसे, रोग बहुत जोर पर हो, फैल चुका हो और दरारें भी बड़ी-बड़ी हों, तो फ्रेनिक नस पर की गयी शस्त्रक्रिया कम काम आती है । अुसके अिलाजमें समयका तत्त्व बहुत महत्त्व रखता है । आज जिस अुपायके आजमानेसे मनचाहा फल मिल सकता है, अुसे अुलतर्फी कर देने और बहुत देर बाद हाथमें लेनेमें अिच्छित फल शायद मिले, शायद न भी मिले ।

‘न्युमोर्थोरेक्स’ का अिलाज पूरा होनेके बाद वाज़ दफा बीमारीके फिर लौटनेका डर रहता है । अैसे वक्त अगर यह शस्त्रक्रिया करा ली जाती है, तो ‘न्युमोर्थोरेक्स’ में मिले लाभको कायम रखा जा सकता है । थोरेकोप्लास्टीके अखीरमें जो दरार रह जाती है, अुसे भरने या बन्द करनेके लिये भी यह शस्त्रक्रिया अुपयोगी होती है । अगर फेफडोंमें खून बहने लगे, तो वह अिससे रोका जाता है । अिनकी अुपयोगिता है और अिसमें नुकसान या अुतरा नाम ही का है ।

जिस शस्त्रक्रियामे गलेके पासवाली जगह खोली जाती है और फ्रेनिक नसको पहचानकर उसे कुचल दिया जाता है। जिससे नस बेकार हो जाती है। जिसके करनेमें कुछ ही मिनट लगते हैं। जिस तरह बेकार बनायी हुयी नस पर जिसका असर करीब छः महीनों तक रहता है। जिससे डायफ्राम और फेफड़ेका काम भी बन्द हो चुकता है, जिससे शरीरकी सरक्षक शक्ति आसानीसे रोगका मुकाबला कर सकती है। छः महीनोंकी यह मुदत कम ज्यादा भी हो जाती है, यहाँ गणितकेसे निश्चित नियम काम नहीं देते। छः महीनोके अंतमे नस खुल जाती है और पहलेकी तरह काम करने लगती है। जिससे डायफ्रामकी और फेफड़ेकी सुस्ती अुड जाती है और वे भी काम करने लगते हैं। फ्रेनिक नसको बेकार बनानेसे जो फल निकलनेवाला होता है, वह उसका असर कम होनेसे पहले ही मालूम हो जाता है। नसको सुन्न बनानेके बाद भी रोगका जोर कम न हो, बल्कि वह बढ़ता नजर आये, तो उसका मतलब यह हुआ कि अकेले उससे काम नहीं वनेगा। उसके साथ कुछ दूसरे अिलाज भी करने होंगे। फ्रेनिक नसको कुचलकर बेकार बनानेके बदले उसे काटकर हमेशाका अेक अैव खडा कर लेना अिष्ट नहीं।

जिस पर यह पूछा जा सकता है कि पहले 'अे० पी०' पैदा की जाय, या फ्रेनिक नसको सुन्न बनाया जाय? लेकिन अिन दोनोके बीच कोअी संबंध नहीं। सफलता पानेके लिये आवश्यक अनुकूलता दोनोंमे हमेशा अेक-सी नहीं होती। फ्रेनिक नसको सुन्न बनानेमें शायद ही कोअी रुकावट पैदा होती हो। लेकिन हवा भरनेमें रुकावटें पेश होती हैं। जब बीमारी शुरू ही हुयी होती है, तब फ्रेनिक नसको बेकार बना देनेसे काम-बन सकता है और समय भी कम लगता है। जब हालत-यह होती है कि फेफड़ा सिकुड़कर दबे नहीं तब तक बीमारी दूर न हो, तब हवा भरनेकी क्रिया ज्यादा अुपयोगी साबित होती है और वह पहले कर ली जाती है। हो-सकता है कि अिलाज शुरू करते समय दो तहोके बीचकी जगह खाली हो और अुसमे हवा भरी जा

सके । लेकिन हो सकता है कि समय पाकर वह मिट जाय और फ्रेनिक नसको निकम्मा बनानेसे फायदा न हो । जैसे समय 'अ० पी०' पैदा करना भी नामुमकिन हो जाता है । फलतः 'थोरेकोप्लास्टी' जेने अिलाजकी जरूरत पड सकती है । जिस परसे यह भी नहीं कदा जा सकता कि अिलाज हमेशा 'अ० पी०' पैदा करनेकी कोशिशसे शुरू करना चाहिये । साराश, जिसका कोअी अेक खास सिलसिला तय नहीं किया जा सकता । जिसका फैसला तो हरअेक बीमारकी हातहत देखकर ही किया जा सकता है । सभव है कि किसी पर अेकअेक वाद अेक दोनों क्रियाअें करनी जरूरी हो जायें । जब हवा भरी जाती हो, तब बीचमें कोअी रुकावट खडी हो जाय और हवा न भरी जा सके, तो अुसे छोडकर फ्रेनिक नसको ब्रेकार बनानेकी बात सोचनी चाहिये अथवा फ्रेनिक नसको निकम्मा बना देनेके वाद भी रोग बढता ही जाता हो, तो 'अ० पी०' का विचार किये बिना छुटकारा नहीं । जब किसी अनुभवी और कुशल सर्जनकी सतत देखरेखमें यह सब हांता रहता है, तब रोगीको जिसकी चिन्ता करनेकी कोअी जरूरत नहीं होती । किसी पर अेक तो किसी पर दूसरी क्रिया करना अुचित मालूम होता है और जब अेक क्रिया असफल हो जाती है, अथवा परिणामकी दृष्टिमें अुसमें बहुत ज्यादा समय लगता है, तो अुसके वदले दूसरी क्रिया की जाती है ।

'थोरेकोप्लास्टी' क्षयसवधी अेक बडी कडी और कठिन शस्त्रक्रिया है । यह शस्त्रक्रिया हर किसी डॉक्टरमें नहीं कराअी जा सकती । अिन शस्त्रक्रियाके मँजे हुअे अभ्यासी और रात-दिन अिसीमें रचपचं रहनेवाले कुशल सर्जनसे जब यह काम कराया जाता है, तभी आदर्ग निभय रहता और अच्छा परिणाम पा सकता है ।

क्षयकी सार-सँभालमें आराम हरअेक अवस्थामें जरूरी है । जब आरामके साथ-साथ हवा भरी जाती या फ्रेनिक नस निकम्मी बनाअी जाना है, और अुसका अच्छा असर होनेवाला होता है, तो वह जल्दी दिखाअी पड जाता है । जब अिन अिलाजमें फायदा नहीं मालूम हांता और

रोगका जोर ज्यों-का-स्यो बना रहता है या बढ़ता नजर आता है, तब 'थोरेकोप्लास्टी' का विचार करना पड़ता है। जिस शस्त्रक्रियामें समय खास महत्त्वकी चीज रहती है। यदि यह अुचित समय पर कर- ली जाती है, तो जिससे पूरी सफलता मिलनेकी आशा रहती है। अगर व्यर्थका कालक्षेप होता है और बहुत ढेरमें की जाती है, तो सफलता कम मिलती है और भावी भयके कारण पैदा हो जाते हैं। विलम्बसे हानि होती है और हानिको टालना कठिन है।

यह शस्त्रक्रिया आखिरी पासा फेंककर देखने जैसी क्रिया नहीं है। जिसका अपना सहज और आन्तरिक गुण है। रोगके शुरूमें जिसका अुपयोग करना अिष्ट नहीं माना जाता, क्योंकि जिससे हलके अिलाज सफलता देते हैं और अुन अिलाजोंसे फेफड़ेमें हमेशाके लिअे कोअी तब्दीली नहीं होती। 'थोरेकोप्लास्टी' से स्थायी परिवर्तन होते हैं। अगर ये टाले जा सकें तां टाले जायँ, जिस खयालसे दूसरी शस्त्रक्रियाओंको आजमा लेनेके बाद जिसका अुपयोग अुचित माना जाता है।

जिस तरह रंगके शुरूमें 'थोरेकोप्लास्टी' कराना मुनासिब नहीं माना जाता, अुसी तरह जब रोग हृदसे ज्यादा बढ़ जाता है और शरीर खूब कमजोर हो चुकता है, तब भी यह नहीं की जाती। कमजोरीकी हालतमें जिसे सहना मुश्किल हो जाता है। जब रोग फैलनेसे रुका हो, अुसका असर खासकर अेक ही फेफड़े पर हो और दूसरे पर हो भी तो बहुत कम हो, फेफड़ोंमें घावको भरनेकी ताकत हो, हृदय ठीक काम करता हो, साँस लेनेमें साँसको फुलानेवाली रुकावटें न हों और शरीरकी जीवनीशक्ति अच्छी हो, तब जिस क्रियाके करनेसे जोखिम कम रहती है और सुधारकी संभावना अच्छी। जिस शस्त्रक्रियाकी खास अुपयोगिता फेफड़ोंमें पड़ी हुअी दरारोंको बन्द करनेमें है। छोटी-छोटी दरारें फ्रेनिक नसको निकम्मा बना देनेसे या हवा भरनेसे बन्द हो जाती हैं, लेकिन जब किसी वजहसे अैसा नहीं होता अथवा वे बड़ी हो जाती हैं, तब यह शस्त्रक्रिया अच्छी मदद करती है। दरार क्षयकी

चेतन, रजका धाम है। वह गोलावास्त्रसे भरी हुन्नी 'नरेटी' जैसी है। वह बढ़ती रहती है, किसी भी समय चेतन रज अुसमेंसे छटककर दूसरी जगह पहुँच जाती है, रोग फैलता है और फेफड़ा खराब होता रहता है। अतःअेव अुसे किसी भी अुपायसे मिटाना चाहिये। जब तक दरार नहीं मिटती, शरीरके नाशका भय हमेशा मँडराता रहता है।

फेफड़ा बारह पसलियोंके पिंजरेमें बैठाया हुआ है। पसलियों कमानिका-सा काम करती हैं। अुनके सहारे फेफड़ा सुस्थित रहता है और सौम ल्ते समय खुलता और बन्द होता रहता है। पसलियोंका सहारा न हो, तो फेफड़ा निराधार बन जाय और सिकुडकर दब जाय। फेफड़ेके सिकुडने पर अुसमें पड़े हुअे रोगके दाग भी सिकुडते और भरते हैं और अुनके साथ दरारें भी सिकुडते-सिकुडते बन्द होती और भर जानी हैं। जिस तरह सत्याग्रहमें निर्दोषकी बलि देकर दुष्टताका निवारण करनेकी कल्पना है, क्षयके सम्बन्धमें अिस शस्त्रक्रियाका वही अुपयोग है। पसली नीरोग और निर्दोष होती है। यदि वह काट डाली जाय, तो रोगने वशमें किया जा सकता है। कितनी काटी जाय, अिसका निर्णय यह देखकर ही किया जाता है कि दरार कितनी बड़ी है और फेफड़ेमें किस जगह है। जो पसलियाँ दरागके अूपरी हिस्सेमें होती हैं, अुन्हें और अुनके अूपरकी पसलियोंको काटनेकी जरूरत पडती है। बाज़ दफा दरारके नीचेकी पसली भी काटनी पडती है। पसलिया सय अेक बारमें नहीं काटी जातीं। ज्यादासे ज्यादा तीन पसलिया अेक साथ काटी जाती हैं। अिसलिये जरूरतके मुताबिक अेक या अेकसे ज्यादा बार शस्त्रक्रिया की जाती है। अेक साथ कभी पसलियोंको काटनेका असर घुरा हो सकता है और अुसमें जानका खतरा भी रह सकता है। शस्त्रक्रिया पीठमें की जाती है। अुगके लिये रांगी बेहोश नहीं किया जाता, बल्कि दर्दको मारनेके लिये नूनीके दरिये शस्त्रक्रियावाले हिस्सेको सुन्न बना दिया जाता है। अिसकी वजहसे शस्त्रक्रियाके समय बीमार होशमें रहते हुअे भी तक्लीफ महसूस नहीं

करता और वह वातचीत भी कर सकता है । पसली पूरीकी पूरी नहीं काटी जाती, बल्कि जितनी जरूरी होती है, उतनी ही लम्बायीमें काटी जाती है । कम काटनेसे असर कम होता है । तजरबेसे जिसे काटनेकी लंबायीका अन्दाज़ लगाया जाता है । रोगी अच्छे मनोबलवाला होता है, तो शस्त्रक्रियाके समय वह चुपचाप पड़ा रहता है; और कभी कहीं दर्द मालूम होता है, तो सर्जनका ध्यान उसकी तरफ खींचता है और तब तुरन्त ही उसे मिटानेका जिलाज किया जाता है । पसलियोको काटकर जब उन्हें चमड़ीसे अलग करनेके लिये खींचना पड़ता है, तब थोड़ा दर्द होता है । लेकिन वह जल्दी ही मिट जाता है । रोगी जितनी शान्ति रखता है, उतना लाभ उसीको होता है । वह शान्त रहता है तो सर्जनका और उसके साथियोंका ध्यान सिर्फ शस्त्रक्रियामें होता है । लेकिन जब रोगी अपनी कमजोरीकी वजहसे नाहक घबराता है और बेचैन बनता है, तो वह सर्जनके ध्यानको वँटाता है और खुद अपना ही नुकसान कर लेनेकी हालत पैदा कर लेता है । कुशल सर्जनके हाथों 'थोरेकोप्लास्टी' जैसी विकट क्रिया भी सरल बन जाती है और रोगी निर्भयताका अनुभव करता है ।

शस्त्रक्रिया करते समय जो चीरा लगाया जाता है, वह नौ दिनमें भर जाता है । उसके बाद टाँके तोड़ दिये जाते हैं । अंदरका दर्द घटते-घटते कुछ दिनोंमें बिलकुल मिट जाता है और फिर पट्टी भी छोड़ दी जाती है ।

शस्त्रक्रियासे पसलियों कटती हैं, लेकिन रोगका केन्द्र तां फेफड़ेमें होता है, और फेफड़ेको तो छुआ तक नहीं जाता, फिर भी शस्त्रक्रियाका असर वहाँ तक पहुँचता है । फेफड़ा सिकुडता है, और उतने हिस्सेमें बने हुअे रोगके दाग और दरारें भी सिकुडती हैं । लेकिन सिकुडनेका प्रमाण हमेशा निश्चित नहीं रहता । यह नहीं कहा जा सकता कि सिकुडन कैसी और कितनी होगी । सिकुडनेकी क्रिया पूरी होने पर ही जिसका पता चल सकता है । चीर-फाड़के बाद फेफड़ोंका सिकुडना शुरू

होता है और वह कभी दिनों तक जारी रहता है। जिसमें भी किसी तरहका कोभी हिसाब नहीं किया जा सकता। तीन हफ्ते बाद 'वेक्स-रे' में देखा जाता है। दरारें दबी न हों, तो कुछ और पसलियों काटनेकी बात सोची जाती है। दूसरी बारकी चीर-फाड़ तीन से चार हफ्ताके बाद करा लेना अचित और आवश्यक माना जाता है। अंग बीच घाव भर चुकता है, दर्द मिट चुकता है, और दूसरी कोभी राम मुश्किल या अलक्षण पैदा न हुआ हो, तो दूसरी बारकी चीर-फाड़के लिये बीमारकी हालत अच्छी बन चुकती है। अगर दुबारा चीर-फाड़ करनेमें ढिलायी होती है, तो उसका असर कम हो जानेका डर रहता है और दरारको मिटानेमें रुकावट पैदा होती है। जब चीर-फाड़ दोसे ज्यादा दफा करनेकी जरूरत मालूम होती है, तब भी सब कुछ ठीक हो, तो तीन-चार हफ्ताके बाद करा ली जाती है।

पीठकी ओरसे पसली काटने पर जब फेफड़ेमें आवश्यक सिकुड़न पैदा नहीं होती और दरार खुली रह जाती है, तब छातीवाला हिस्सा खोलकर पसली काटी जाती है। जिसका फैसला भी तीन हफ्ताके बाद 'वेक्स-रे' के जरिये किया जाता है।

चीर-फाड़से फेफड़ा दबता है और बादमें भी दबता रहता है। पसलियोंके कट जानेमें फेफड़े पर बाहरका जो दबाव पड़ता है, उसका असर अच्छा होता है। जिसके लिये छातीके अगुपरी हिस्से पर वजन रखा जाता है। वजनके लिये सीसेकी गोलियोंवाली थैली बनायी जाती है। सीसा पसन्द किया जाता है, क्योंकि उसने कारण धाँडी जगहमें ज्यादा वजन समाता है। वजन तीन पाँडमें शुरू करके धीरे-धीरे बढ़ाया जाता है और जरूरतके मुताबिक ७ पाँड तक ले जाया जाता है। जिसके सिवा चुस्त जाकट पहननी हाँती है। जिस फेफड़े पर शस्त्रक्रिया होती है, उसके पाम जाकटके अन्दर धोड़ी कड़ी गारी रखी जाती है। जिससे वेपसलीवाला फेफड़ा ज्यादा दबता है। गरी सोतेमें जिसका बहुत उपयोग होता है। जिस ओर शस्त्रक्रिया हुई



हो, उसी करवट सोया जा सके, जिसका खयाल रखना जरूरी है। जिससे दबाव बढ़ता है, दूसरे फेफड़े तक रोगके फैलनेका डर कम हो जाता है और साँस लेनेमें आसानी होती है। करवटसे सोते समय बगलमें गोल तकिया रखनेसे फेफड़े पर दबाव बना रहता है। रात-दिन सहने जितना दबाव पहुँचता रहता है, तो शस्त्रक्रियाका विशेष लाभ मिलता है। तकियेके बदले झोलीमें करवटके बल सोनेसे भी अच्छा दबाव मिलता है। जब किसी चीज पर अेक ओरसे दबाव पड़ता है, और उसके दूसरी ओर कोअी स्थिर चीज होती है, तो दबाव अच्छा पड़ता है। दो फेफड़ोके बीचकी तहको 'मीडिया स्टाजिनम' (mediastinum) कहते हैं। जब वह काफी स्थिर होता है, तो फेफड़ेको दूसरी ओर हटनेको जगह नहीं रहती और जिससे खुद फेफड़ा ही सिकुड़ता है। वजन और तकिया या झोली दोनों जरूरी हैं। यह बाहरी उपचार बहुत उपयोगी है। जिससे साँस लेनेमें कठिनायी नहीं होती, बलगम थूकनेमें आसानी होती है और खाँसी आने पर फेफड़ा कम झुछलता है, जिससे खाँसीकी थकान कम मालूम होती है। जब खाँसी आये, दरारके ऊपरवाले भागको हाथसे दबाना चाहिये, ताकि दरार कम हिले। खाँसीको दबासे रोकनेकी कोशिश करनेमें नुकसान है। वह बलगमको निकालनेका उपयोगी साधन है। बलगमको अन्दर अिकट्टा न होने देना चाहिये। उसमें ज़हर होता है, जो जितनी जल्दी बाहर निकले उतना ही अच्छा है।

'अ० पी०' में सिर्फ हवाके दबावसे फेफड़ा दबता है। लेकिन हवा भरना बन्द करनेसे वह खुल जाता है। थोरेकोप्लास्टीमे परिणाम जिससे भिन्न होता है। उसमें सीधा दबाव नहीं डाला जाता। लेकिन फेफड़ेकी आधारभूत पसलियोंको निकाल लेनेसे फेफड़ा सहारेके अभावमें सिकुड़ जाता है। यह आधार फिर लौटाया नहीं जाता। जिसलिअे शस्त्रक्रियाके कारण जितना भाग दबता है, वह हमेशा दबा रहता है। वह अपने आप नहीं खुलता और उसे खोलनेका कोअी अिलाज भी

नहीं है। इस भागमें फिरसे रोगका संचार भी प्रायः नहीं होता। जो भाग दबता है, वह मुर्दा-सा नहीं बनता। वह जिन्दा रहता है, लेकिन श्वासक्रियामें वह नामको ही शरीर होता है। वहाँ लहक़ा संचार भी कम होता है। इसकी उपयोगिता कम रहती है, फिर भी मरल जीवन बितानेमें अडचन नहीं आती।

थोरेकोप्लास्टीसे फेफड़ा दबे, दरार भी दबे और 'अपस-रे' में दिखायी भी न दे, तां भी अितनेसे काम पूरा नहीं होता। अिमका मतलब तो सिर्फ़ अितना ही हांता है कि रोग पर पूरा काबू पानेकी अनुकूलता पैदा हो गयी है। दरारका बन्द होना, इसका मिटना नहीं कहा जा सकता। यह तो सिर्फ़ पेटीके ढक्कनको बन्द करने जैसा हुआ। इस पर जजीर न चढ़ायी जाय, तो वह खुल जाय। अिरी तरह दरार सिकुडकर बन्द हो जाय और इसके आमने-सामनेके किनारे अेक दूसरेसे सट जायें, तो भी जब तक इस पर अुसे भरनेवाले तंतुअंकी कमी न अुखडनेवाली सुहर न लगे, इसके खुल जानेका डर रहता है। अिस स्थितिसे बचनेके लिये पूरी खबरदारीके साथ आरामका गिलगिला जारी रखना चाहिये और शक्ति बढ़ाकर इसका सचय करना चाहिये। क्योंकि यही वक्त है, जब कायमी असर पैदा होता है।

थोरेकोप्लास्टी अकसीर अिलाज है। अुससे दरारें बन्द हांती ह, बलगम कम हांत-हांत बनना बन्द हो जाता है, चेतन रजका पैदा हांता रुकता है, दूसरे फेफड़ेमें सुधार हाता है, रोग काबूमें आ जाता है और काम-काजके लिये शक्ति प्राप्त हाती है। अैसा अिष्ट फल सयता समान रूपसे नहीं मिल सकता, क्योंकि शस्त्रक्रियासे पहले सयकी हादन सरीखी नहीं हाती। चीर-फाड करानेमें डेर हुआ हां, दरार बहुत बढ़ गयी हो, और इसके किनारे कडे हो गये हो, फेफड़ांके आस-पासना हिस्ता कडा बन गया हो, दरारके अूपरका प्त्रावाला भाग नांटा हां गया हो, नभी पसलीको आनेसे रोकनेका कोअी अुपाय न किया गया हां, पसलियाँ काफी तादादमें निकाली न गयी हो, और ये काफी लम्बाअंकी

काटी न गयी हो, चीर-फाड़के बाद बाहरसे दवाव डालनेका सिलसिला जारी न रह पाया हो, तो फेफड़ा जितना चाहिये उतना दबता नहीं, अथवा रोगवाले हिस्सेमें आवश्यक सिकुड़न पैदा नहीं होती और जिस वजह से पूरा संतोपजनक फल नहीं मिलता। अनुकूल फलकी प्राप्तिके लिये अिनमेंसे कुछ कारण तो दूर किये जा सकते हैं, लेकिन कुछ पर कोअी असर नहीं डाला जा सकता। अवयवकी नैसर्गिक शक्ति कितनी होती है और वह किस तरह लाभ पहुँचाती है, अिसे जाननेका कोअी साधन नहीं है और अिसमें सांघ-समझकर कोअी हेरफेर करना मुमकिन नहीं है।

संभव है कि चीर-फाड़से पूरी सफलता न मिले, फिर भी अिसकी अुपयोगिता तो है। बहुत सावधानीके साथ चीर-फाड़ करने पर भी कुछ मामलोंमें दरार पूरी-पूरी बन्द नहीं होती, फिर भी वह कम तो होती ही है। अुसके आस-पासका फेफड़ा सिकुड़ता है और रोगके द्वीप जैसी बची हुअी दरार अलग रह जाती है। अुसे बड़नेका मौक़ा कम मिलता है। चीर-फाड़से पहलेकी दरारकी तरह अब वह खतरनाक नहीं रहती। फेफड़ेके छिद्र — दाग — भर जाते हैं, ताक़त भी बढ़ती है और काम-काज भी किया जा सकता है। चीर-फाड़से पहले यह स्थिति आ नहीं सकती। कभी-कभी बाक़ीकी दरार बहुत धीमी गतिसे भरती है और अेक अर्सेके बाद निकम्मी हो जाती है। थोरेकोप्लास्टी जीवनका बढाने और अुसे अुपयोगी बनानेवाली शस्त्रक्रिया है।

थोरेकोप्लास्टीके अन्तमें जो दरार बच रहती है, अुसे पूरनेके लिये फ्रेनिक नसको निकम्मा बनानेका असर अच्छा हो सकता है। दरारमें बलगम भरा रहता हो, अुसकी मात्रा भी ज्यादा हो और श्वासनलिकाके जरिये अुसे निकालना मुश्किल हो, तो ठेठ दरार तक पहुँचनेवाली शस्त्रक्रिया की जाती है। अिसके लिये छातीमें छेद किया जाता है। अुसके जरिये दरारके अंदर नली अुतारी जाती है और वहाँ रख छोड़ी जाती है। अिस नलीके जरिये दरारमें पैदा होनेवाला कफ बाहर निकाला जाता है। अिस तरीकेसे दरारके बन्द हानेकी आशा

रखी जाती है। इस शस्त्रक्रियाका ज्यादा प्रचार नहीं हुआ है। अंग्रेजीमें इसे 'सर्जिकल ड्रेनेज' (surgical drainage) कहते हैं, और इस शस्त्रक्रियाओमें इसकी गणना की जाती है।

'अेक्स्ट्रा प्लूरल न्युमोनोलाभिसिस' (extra pleural pneumonolysis) नामक शस्त्रक्रिया करनेमें पसली तक पहुँचा जाता है। इसमें अेक ही पसलीका टुकड़ा काटा जाता है और इस तरह पसली और प्लूराकी अूपरी तहके बीच जगह तैयार की जाती है। इस जगहमें पैराफीन, मोम, वगैरा माफिक आनेवाली चीजें भरी जाती हैं और उनके जरिये दरारके अूपरवाले भाग पर दबाव डालनेकी और अुसे बन्द करनेकी आशा रखी जाती है। यह क्रिया क्वचित् की जाती है। इससे थोरेकोप्लास्टीका काम नहीं निकलता।

पसलियों पर अेक और प्रकारकी शस्त्रक्रिया भी होती है, जो 'सुप्रापेरीयोस्टीयल अेन्ड सबकोस्टल न्युमोनोलाभिसिस' (suprapariosteal and subcostal pneumonolysis) कहलाती है। इसमें फेफड़ेके रोगग्रस्त भागके अूपरकी पसलियोंको पेरीयोस्टीयमके आवरणसे मुक्त किया जाता है, जिससे खुली हुयी पसलियोंके नीचे जगह बन जाती है। इस जगहमें दबाव डालनेके लिये अुचित चीजें भरी जाती हैं। इसका अुपयोग भी कम ही होता है। थोरेकोप्लास्टीके साथ इसकी कोभी तुलना नहीं की जा सकती।

फ्रेनिक नसकी तरह पसलियोंके पासवाली नसोंको मुन्न बनाया जाता है। इसे 'मल्टीपल अिण्टरकोस्टल नर्व पैरेलिसिस' (multiple intercostal nerve paralysis) या 'न्युरेक्टॉमी' (pneurotomy) कहा जाता है। इसकी वजहसे साँस-अुत्तान देनेमें फेफड़ोंका खुलना, बंद होना कम हो जाता है और फेफड़ेका आगम पहुँचता है। यह शस्त्रक्रिया भी क्वचित् ही करदानी जाती है।

'स्केलिन' (scalene) नामक स्नायु श्वासक्रियामें भाग लेता है। जिन स्नायुओंका कुछ हिस्सा काट डाला जाता है। इस काम-

क्रियाको ' स्केलीनीयेक्टॉमी ' ( scaleniectomy ) कहते हैं । जिसमें लामके मुकाबले जोखिम ज्यादा है । जिसका बहुत ही कम उपयोग किया जाता है ।

अिन चारों शस्त्र-क्रियाओंकी गणना दसमें होती है, लेकिन अिनकी उपयोगिता कम है । रोगके शुरूमें अिनका विचार करनेकी जरूरत नहीं होती । तब तो हवा भरने या फ्रेनिक नसको सुन्न करनेसे काम चल जाता है । जब रोग ज्यादा बढ़ जाता है, तो ' थोरेकोप्लास्टी ' का विचार किया जाता है, क्योंकि जो मदद उससे मिलती है सो अिन चारोंमेंसे अेकसे भी नहीं मिलती । सार-सँभालमें अिनका स्थान बहुत गौण है ।

क्षय किसी समय असाध्य रोग था । निदानकी पद्धतिमें सुधार होने और ' आहार-विहार-योग ' का प्रवन्ध होनेसे वह बहुतोंके लिये सुसाध्य बन गया । फिर भी जो बहुतसे असाध्यकी कोठिमें रह जाते या खिसक जाते थे, उनमेंसे कअियोंके लिये शस्त्रक्रिया लाभदायक सिद्ध हुअी है । वह राजरोगकी चिकित्साका अेक सम्मानित अंग है । ' आहार-विहार-योग ' की पद्धतिको वह विशेष उपयोगी बनाती है । वह निराशाको दूर करके आशा वँधाती है । अवसर आने पर समय रहते जिसका प्रयोग कर लेनेमें हित है ।

